گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔
ماہنامہ
عبقری ®
لاہور
اکتوبر 2008ء بمطابق شوال 1429 ہجری
باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔
قیمت فی شمارہ: 20 روپے
28
ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں
آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی
یَا عَلِیْمُ کے ہوشربا کمالات
دیسی گھی سے الرجی اور ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی کا علاج
کھجور ٹانک، دوا اور غذا
حضرت مولانا شاہ فضل الرحمٰن گنج مراد آبادیؒ کے وظائف وعملیات
بیوٹی پارلرز خطرناک ہیں
زندگی کی خاطر دوڑیئے
ڈاکو اندھے ہوگئے
مسرت انگیز ازدواجی زندگی کے چھ اصول
شوال میں عبادت کی راتیں، سعادت کے دن
جنسی جذبات مردہ ہونے سے بچائیں
اکتوبر کی احتیاطی تدابیر اور مفید غذائیں
بولتی زبان اچانک چھن گئی

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ۔ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ مفتی مدظلہ ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 4 جلد نمبر 3 اکتوبر 2008ء بمطابق شوال 1429ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

اکتوبر 2008ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی ، تجمل الٰہی شمسی ، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/240 روپے ہے۔اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

حکیم صاحب سے ملاقات
پیر، منگل، بدھ، جمعرات
(عصر سے مغرب کے درمیان)

ناغہ (جمعہ، ہفتہ، اتوار)
روحانی اور جسمانی مشورہ اور موبائل پر رابطہ کے لیے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں

حکیم صاحب سے روزانہ موبائل پر رابطہ
صبح 06:00 بجے تا 07:30 بجے
موبائل نمبر: 0321-4343500
کراچی ادویات کے لیے رابطہ: 0300-3218560
اسلام آباد ادویات کے لیے: 051-5539815
موبائل: 0333-5648351

ضروری اطلاع

حکیم صاحب ہر ملاقاتی پر خصوصی توجہ کے لیے روزانہ تیس مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔بعض حضرات اوقات کار کا خیال نہیں رکھتے۔تعداد کے تعین کا مقصد ہر فرد پر انفرادی توجہ ہے۔امید ہے اوقات کار کا خیال فرمائیں گے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.net

0322-4688313، 042-7552384

اللہ تعالیٰ کا ارشاد پاک ہے: جو لوگ اپنا مال اللہ تعالیٰ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں ان (کے مال) کی مثال اس دانہ کی سی ہے جس سے سات بالیں اُگیں اور ہر ایک ایک بالی میں سو سو دانے ہوں اور اللہ تعالیٰ جس (کے مال) کو چاہتا ہے زیادہ کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ بڑا فیاض اور بڑے علم والا ہے۔

(سورۂ بقرہ آیت نمبر 261)

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جو مسلمان کسی مسلمان کو کپڑا پہناتا ہے تو جب تک پہننے والے کے بدن پر اس کپڑے کا ایک ٹکڑا بھی رہتا ہے، پہنانے والا اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہتا ہے۔

(ترمذی)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

اعتراض بعض لوگوں کے مزاج میں ہوتا ہے۔ کم لوگ ہیں جو امت کے ہر فرد کے ساتھ درگزر کا معاملہ کرتے ہیں۔ اعتراض کے نقصانات کیا ہیں؟ چند واقعات ملاحظہ فرمائیں۔ بندہ کے آبائی گھر کے قریب ایک کمپاؤنڈر ڈاکٹر رہتے ہیں اور کلینک بھی قریب ہے۔ چند بار ان سے ملنے اور ان کے پاس بیٹھنے کا اتفاق ہوا۔ وہ تقریباً ہر راہ گزرنے والے تک کو معاف نہیں کرتے حالانکہ اس راہ گزرنے والے سے دور کا واسطہ تک نہیں ہوگا لیکن اس بندہ خدا پر کوئی نہ کوئی اعتراض ضرور ہوگا۔ اُن کے پاس کوئی بیٹھا پھر اٹھ کر گیا تو جو زبان پہلے اس کی تعریف کر رہی تھی وہی زبان اس کی غیبت اور اعتراض میں لگ جائے گی۔ اس طرح کے کچھ اور لوگوں کو بھی جانتا ہوں پھر اس کا انجام کیا ہوا؟ وہ ڈاکٹر صاحب کسی نہ کسی مرض اور آسمانی‘ زمینی آفت میں ضرور مبتلا رہتے ہیں۔ بیماری‘ معاشی پریشانی‘ تنگ دستی ہر وقت ان کے ساتھ رہتی ہیں۔ بعض اوقات اچانک بے ہوش ہو جاتے ہی۔ کچھ علم نہیں کہ مرض کیا اور تکلیف کیا ہے؟ ایک بزرگ صفت نے اس کی وجہ بتائی کہ یہ ہر شخص پر اعتراض کرتے ہیں‘ اللہ تعالیٰ نے زندگی سے چین‘ سکون‘ برکت اور عافیت چھین لی ہے۔ جو بھی حادثات ہمیں نظر آرہے ہیں وہ دراصل اس کے بُرے دل کا عکس ہیں۔ جو دل میں ہوتا ہے وہی عالم میں نظر آتا ہے۔

میرے پڑوس میں ایک صاحب شکایتی مزاج رکھتے ہیں۔ انہیں ہر شخص سے اعتراض ہے یا پھر وہ کسی نہ کسی کے خلاف درخواست دیتے رہتے ہیں۔ لوگ پریشان ہیں کہ اس کا کیا حل ہے؟ یقین جانیے وہ صاحب خوشیاں نہیں بانٹتے بلکہ دکھ اور کانٹے بکھیرتے ہیں۔ یہ نظام زیادہ عرصہ نہیں چل سکتا۔ آخر کار انجام بد ہی ہوتا ہے۔ وہی ہوا جس کا خطرہ تھا۔ وہ سالہا سال اپنی روش پر ڈٹے رہے‘ ہر شخص کو تنقید اور اعتراض کا نشانہ بناتے رہے اور پھر قہقہے مار کر اپنے کارنامے سناتے۔ قریب اور دور والا ہر شخص ان سے اندرونی طور پر شاکی لیکن شر سے بچنے کے خوف کی وجہ سے ان کی ہاں میں ہاں ملاتے۔

اب مشکلات‘ مسائل اور امراض ان کے اردگرد منڈلانے لگے۔ ایک مشکل سے نکلے تو دوسری جب دوسری سے نکلے تو تیسری میں مبتلا ہو گئے۔ حتیٰ کہ دماغی نظام آؤٹ ہو گیا اور معاشرے پر بوجھ بن گئے۔

ہم اپنا موازنہ کریں کیا ہم بھی معاشرے پر بوجھ بنا چاہتے ہیں یا اپنے نیک عملوں سے اردگرد خوشبو بکھیرنا چاہتے ہیں۔ فیصلہ آپ خود کریں۔

فاقہ سے محفوظ رہنے کیلئے: حضرت ابن مسعودؓ نے حضور اکرم ﷺ کا ارشاد نقل کیا ہے جو شخص ہر رات کو سورۂ واقعہ پڑھے اس کو کبھی فاقہ نہ ہوگا۔ (فضائل قرآن)

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص استغفار میں لگا رہے اللہ جل شانہ اس کے لیے ہر دشواری سے نکلنے کا راستہ بنا دیتے ہیں۔

بے گمان رزق پائیے

کیا عجیب روایت ہے کہ جس شخص کے عمل سے پہلے اور عمل کے بعد بھی استغفار ہو، توبہ ہو، ندامت ہو تو اللہ جل شانہ اس کے درمیان جو کچھ ہے اس کو قبول فرما لیتے ہیں اور اس کو بخش دیتے ہیں۔ کثرتِ استغفار سے جہاں گناہوں کی معافی ہے وہاں دنیا کے مسائل کا بھی حل ہے۔ ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص استغفار میں لگا رہے، اللہ جل شانہ اس کے لیے ہر دشواری سے نکلنے کا راستہ بنا دیتے ہیں۔ ہر فکر کو اس سے ہٹا کر کشادگی فرما دیتے ہیں اور اس کو ایسی جگہ سے رزق عطا فرماتے ہیں جہاں سے اس کا گمان اور دھیان بھی نہیں ہوتا اور اس کا تصور بھی نہیں ہوتا۔ پھر سنیں فرمایا کہ جو شخص استغفار میں لگا رہے گا اللہ جل شانہ اسکے لیے ہر دشواری سے نکلنے کا راستہ بنا دیتے ہیں اور ہر فکر کو ہٹا کر اللہ جل شانہ اس کے لیے کشادگی فرمائیں گے۔ اس کے لیے راہیں کھول دیں گے۔ جو استغفار کرتا ہے، ندامت کرتا، اللہ جل شانہ اس کو ایسی جگہ سے رزق عطا فرماتے ہیں جہاں سے اس کا دھیان بھی نہیں ہوتا اور اس کا گمان بھی نہیں ہوتا۔ سوچیں تو سہی ہمیں کتنا استغفار کرنا چاہیے۔ حضرت حسن بصریؒ بہت بڑے تابعی تھے۔ ولیوں کے ولی تھے۔ وقت کے قطب، ابدال تھے۔ اللہ کے نیک بندے تھے۔ حضرت اُم سلمیٰؓ اُم المومنین کا دودھ پیا تھا اور سرورکونین ﷺ کا دور پایا اور چھوٹے ہونے کی وجہ سے حضور ﷺ کی زیارت نہیں کی تھی۔ اس لیے تابعی تھے۔ کسی نے قحط سالی اور بارش نہ ہونے کی شکایت کی، فرمایا استغفار کرو۔ ایک دوسرا بندہ آیا اس نے تنگ دستی کی شکایت کی کہ پیسے نہیں، کاروبار برباد، ہر چیز ختم۔ فرمایا استغفار کرو، تیسرا آدمی آیا کہنے لگا میری اولاد ہی نہیں ہے کہ اللہ نے نعمتیں دی ہیں مگر اولاد ہی نہیں ہے میں چاہتا ہوں کہ میرا کوئی وارث ہو تو فرمایا استغفار کرو۔ چوتھا آدمی آیا اُس نے کہا میری زمین کی پیداوار میں کمی ہے فصل صحیح نہیں ہوتی۔ آپؒ نے فرمایا استغفار کرو۔ آپؒ کے ساتھ آپؒ کے مریدین بیٹھے تھے۔ انہوں نے کہا شیخ آج ہم نے دیکھا کہ آپؒ کے پاس چار آدمی آئے اور آپؒ نے ہر کسی کو استغفار کے لیے فرمایا تو آپؒ نے قرآن کی وہ آیت پڑھی جس کا ترجمہ یہ ہے کہ ''وہ تم پر بارش بھیجے گا۔ تمہارے مال، اولاد میں ترقی دیگا۔ تمہارے لیے باغ بنائے گا اور تمہارے لیے نہریں جاری فرمائے گا۔'' وہ چار چیزیں جن کو فرمایا اس آیت میں ان چیزوں کا وعدہ ہے۔ اس لیے کہتے ہیں جس کے بیٹا نہیں وہ استغفار کثرت سے کرے۔ جس کی اولاد نافرمان ہے۔ وہ استغفار کثرت سے کرے کہ الٰہی میرے گناہوں کے اثرات میری اولاد پر ہیں۔ فرمایا جو عورت حاملہ ہو وہ اللہ سے استغفار اور توبہ کرتی رہے، اللہ جل شانہ صالح بیٹا عطا فرمائیں گے، صالح اولاد عطا فرمائیں گے۔ رزق کی پریشانی، مالی پریشانی، معاشی پریشانی، مشکلات میں گھرا ہوا ہو، مسائل میں گھرا ہوا ہو، استغفار کرے، ندامت کرے، گناہوں سے بچے۔ جو ہو چکا اس پر معافی مانگے اور آئندہ سے احتیاط کرے۔ اس پر اللہ جل شانہ اس کے ساتھ کرم، عافیت اور فضل کا معاملہ فرمائیں گے یہ **"رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ** O (سورہ المومنون آیت نمبر118) یہ استغفار ہے۔ **"اَللّٰهُمَّ غْفِرْلِیْ"** یہ استغفار ہے۔ **"نَسْتَغْفِرُکَ وَنَتُوْبُ اِلَیْکَ"** یہ استغفار ہے۔ **"اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَالْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْهِ"** یہ استغفار ہے۔ میرے دوستو آج ضرورت ہے اس چیز کی۔ ہمارے گناہوں کی وجہ سے ہمارا رب ناراض ہے۔ رب بہت ناراض ہے۔ اس کی ناراضگی کی علامات یہی ہیں۔ آج پوری دنیا میں، پورے عالم میں ہنگامے ہیں۔ گھر گھر میں ہنگامے ہیں۔ کاروبار میں ہنگامے، بے چینی، بے قراری اور بے سکونی کا ایک نظام ہے۔ کچھ ہے تو پریشان اور نہیں ہے تو پریشان۔ کچھ ملا تو پریشان اور چھن گیا تو پریشان۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ آج ندامت کی کمی ہے۔ استغفار کی کمی ہے۔ جب بندے کے مزاج میں گڑگڑانا آتا ہے۔ جب بندے کے مزاج میں ندامت آتی ہے تو اس پر اللہ کو بڑا ترس آتا ہے اور میرے رب کو اُس پر بڑا رحم آتا ہے۔ میں نے آپ کو مثال دی ہے کہ گھر کا کوئی بڑا یا بادشاہ یا والد یا کوئی سردار یا استاد اگر وہ ناراض ہو تو اس کو آپ لاکھ ہدیئے دو لیکن ایک سب سے بڑا ہدیہ ہے کہ معافی مانگ لیں اور معافی بھی ایسی کہ آئندہ نہیں کرونگا ایسی معافی: جب یہ معافی ہو تو پھر ایک ٹافی دیدو تو وہ بہت بڑی سونے کی ڈلی سے زیادہ قیمتی ہوگی۔ اگر معافی نہیں مانگی اور سونے کی ڈلی دو اس کی قیمت ٹافی سے زیادہ نہیں بڑھے گی۔

بہترین فائدہ

اللہ جل شانہ نے آج موقع دیا ہے۔ استغفار کا ایک اور بہترین فائدہ یہ ہے کہ بالفرض اگر کسی کی زندگی کے دن گنے جا چکے ہیں اور اس کی ساری زندگی مشکلات میں، تنگدستی میں، پریشانی میں، مسائل میں، مصائب میں گزری۔ اب اگر اس نے استغفار کا سلسلہ شروع کر دیا اور گناہوں سے احتیاط کی اور جو ہو چکے اس پر استغفار کیا۔ تو اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ دنیا کی زندگی تو جیسے تیسے گزر گئی، اللہ اس کو آخرت کی بربادی سے بچالیں گے اور یاد رکھیں مومن کے لیے سب سے پہلے آخرت ہے پھر بعد میں دنیا ہے اور اگر یہ آخرت کی بربادی سے بچ گیا تو یقین جانیے اس سے بڑا کامیاب ہی کوئی نہیں۔ تو آج سے میرے دوستو اپنے اندر کی ندامت، اللہ جل شانہ سے گڑگڑانا اور استغفار کرنا اس کو اپنے ذمے لے لیں۔ جب ہمارے بڑے بیعت کرتے ہیں تو صبح و شام کی تین تسبیحات بتاتے ہیں ایک درود شریف کی تسبیح، (سرورکونین ﷺ کے احسانات کو سامنے رکھتے ہوئے) ایک تیسرے کلمے کی تسبیح (اللہ جل شانہ کی عظمت کو سامنے رکھتے ہوئے) اور ایک استغفار کی تسبیح (اپنے گناہوں پر ندامت کرتے ہوئے) اور یہ کم از کم تسبیحات ہیں۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل اور جمعرات کو بعد نماز مغرب ''مرکز روحانیت وامن'' میں حکیم صاحب کا درس مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کیلئے: آنکھوں کے گرد آہستہ آہستہ روغن زیتون یا روغن بادام کی مالش کریں۔

کھجور ٹانک، دوا اور غذا

چوہدری نور احمد نور

بہتر اور صاف ستھری کھجور تناول کرنی چاہیے۔ کمزور دل کیلئے کھجور کا پانی بڑا موثر علاج ہے۔ رات بھر پانی میں بھگوئی ہوئی کھجوریں اگلی صبح گٹھلیاں نکال کر اس پانی میں کچل کر ہفتہ میں کم از کم دو دفعہ استعمال کرنا دل کو بہت تقویت دیتا ہے۔

کھجور کے طبی فوائد:۔

کھجور کے بہت سے طبی فائدے ہیں یہ انتہائی اعلیٰ غذائی اجزاء رکھنے والا پھل ہے' اس نعمت عظمیٰ کے فائدے زیر تحریر لائے جاتے ہیں۔

الف: گلوکوز اور فرکٹوز کی صورت میں قدرتی شکر مہیا کرتی ہے۔ یہ شکر جسم میں فوراً جذب ہو جاتی ہے۔ گنے کی شکر سے زیادہ مفید ہے۔

ب: کھجور کے درخت سے ایک میٹھا جوس حاصل کیا جاتا ہے جو بہت زیادہ خوردنی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔

ج: اس کی گٹھلی کو بھون کر سفوف بنا لیتے ہیں۔ اس سفوف سے کافی جیسا مشروب تیار کیا جاتا ہے۔ اس کا نام ڈیٹ کافی ہے۔

د: کھجور میں پائے جانے والے طبی اجزاء انتڑیوں کے مسائل کا عمدہ حل ہیں۔ روسی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھجور کا آزادانہ استعمال پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے اور ساتھ انتڑیوں میں مفید بیکٹریا کے اجتماعات بنانے میں مدد دیتا ہے۔

ہ: کمزور دل کیلئے کھجور کا پانی بڑا موثر علاج ہے۔ رات بھر پانی میں بھگوئی ہوئی کھجوریں اگلی صبح گٹھلیاں نکال کر اس پانی میں کچل کر ہفتہ میں کم از کم دو دفعہ استعمال کرنا دل کو بہت تقویت دیتا ہے۔

و: بچوں کے دانت نکلنے کے دنوں میں ایک کھجور اگر بچے کے ہاتھ کے ساتھ باندھ دی جائے اور اسے چوسنے دی جائے تو مسوڑھے سخت ہو جاتے ہیں اور دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔

ز: کھجور اور شہد کا معجون دانت نکلنے کے دنوں میں بچوں کو دیا جائے تو اسہال اور پیچش سے تحفظ ملتا ہے۔ اسے دن میں تین بار چٹانا چاہیے۔

ح: کھجور ایک ملین غذا ہے اس کا استعمال قبض کا موثر تدارک ہے۔

ط: موثر جلاب کی تاثیر حاصل کرنے کیلئے مٹھی بھر کھجوریں رات کو پانی میں بھگو دی جائیں۔ اگلی صبح ان کو اچھی طرح ملا کر شربت بنا لیا جاتا ہے۔ یہ شربت پینے سے اجابت جلاب کی مانند ہوتی ہے۔

کھجور کے اجزائے مرکب:۔

کھجور کے ایک سو گرام خوردنی حصے میں 15.3 فیصد پانی' 2.5 فیصد پروٹین' 0.4 فیصد چکنائی' 2.1 فیصد معدنی اجزاء' 3.9 فیصد ریشے اور 75.8 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 120 ملی گرام' فاسفورس 50 ملی گرام' آئرن 7.3 ملی گرام' وٹامن سی 3 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس ہوتے ہیں اس کی غذائی صلاحیت ایک سو گرام میں 315 کیلوریز ہے

کھانے کی احتیاط:۔

بہتر اور صاف ستھری کھجور تناول کرنی چاہیے۔ اس کی لیسدار سطح پر مٹی اور دیگر آلودگیاں چمٹ جاتی ہیں اس لیے کھانے سے پہلے کھجور کو صاف پانی سے دھو لینا چاہیے۔ خریدتے وقت دیکھ لینا چاہیے کہ اس کی محفوظ پیکنگ ہوئی ہے۔ کئی بیچنے والے بغیر ڈھانپے' کھلے بندوں ریڑھیوں پر لگائے ہوتے ہیں جس سے کھجور آلودہ ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ اسے دودھ کیساتھ بھی کھاتے ہیں جس سے زبردست غذائی افادیت پیدا ہوتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

گورنر کا احتساب

امیر المومنینؓ نے عیاض بن غنم کو موٹا لباس پہنایا اور حکم دیا کہ بیت المال کی بکریاں چرائیں، عیاض کو تسلیم کرنا پڑا۔

حضرت عمر فاروقؓ نے گورنروں اور دیگر اعلیٰ حکام کے محاسبے کیلئے ایک ادارہ قائم کیا اور محمد بن مسلمہ انصاری کو اس کا سربراہ مقرر کیا۔ اس دور میں گورنروں اور دیگر عہدیداروں کا احتساب آسان کام نہ تھا کیونکہ ان میں بلند پایہ صحابیؓ بھی تھے۔ لیکن حضرت محمد بن مسلمہ انصاریؓ نے اپنی ذمہ داری بڑی خوش اسلوبی اور بے خوفی سے نبھائی۔

ایک دفعہ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو اطلاع ملی کہ مصر کا گورنر عیاضؓ بن غنم باریک کپڑے پہنتا ہے۔ اور اس کے دروازے پر دربان مقرر ہے۔ جس کی وجہ سے عوام الناس اس تک پہنچ نہیں پاتے۔ چنانچہ انہوں نے حضرت محمد بن مسلمہؓ کو حکم دیا کہ وہ مصر جائیں اور عیاضؓ بن غنم جس حالت میں بھی ملے اسے ساتھ لے آئیں۔ حضرت محمد بن مسلمہؓ مصر گئے تو دیکھا کہ گورنر کے دروازے پر واقعتاً دربان کھڑا تھا اور گورنر نے باریک لباس پہن رکھا تھا۔

حضرت محمد بن مسلمہؓ نے عیاض بن غنم کو حضرت عمر کا پیغام پہنچایا اور ساتھ چلنے کو کہا۔ عیاض نے کپڑے بدلنے یا کم از کم قبا پہننے کی اجازت چاہی مگر وہ نہ مانے اور اسی حالت میں ساتھ لے آئے اور حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے سامنے پیش کر دیا۔ امیر المومنینؓ نے عیاضؓ بن غنم کو موٹا لباس پہنایا اور حکم دیا کہ بیت المال کی بکریاں چرائیں۔ عیاض کو حکم تسلیم کرنا پڑا مگر بار بار کہتے۔ ''اس سے تو مرجانا بہتر ہے۔'' حضرت عمرؓ نے فرمایا اس میں رسوائی کی کون سی بات ہے؟ تمہارا باپ بھی تو بکریاں چرایا کرتا تھا اسی لئے اسے غنم کہتے تھے۔

(تریاق بلڈ شوگر)

مغز بادام شیریں 250 گرام، سنا مکی 120 گرام، الائچی خورد 60 گرام، تمام اجزاء کو کوٹ پیس کر یک جان کر کے محفوظ کر لیں۔ 2 تا 3 ماشہ صبح وشام ہمراہ پانی دیں۔ ان شاء اللہ ایک ہفتہ میں مریض صحت یاب ہوگا۔ ☆ سنا مکی اگر سعودیہ سے منگوائیں تو نتائج سو فیصد ہیں۔ ورنہ پاکستان کے ہر پنسار سٹور سے مل جاتی ہے۔ (مرسلہ: اللہ دتہ چشتی نظامی۔ خانیوال)

بیوٹی پارلرز خطرناک ہیں

ام کلثوم

دستانوں سے ہاتھوں کی اتنی حفاظت نہیں ہوتی جتنی کہ لوگ عام طور سے سمجھتے ہیں۔ بالوں کو رنگنے اور سنوارنے کیلئے جو رنگ اور کیمیکل آج کل استعمال ہو رہے ہیں۔ وہ کئی طرح کے دستانوں سے گزر کر ہاتھوں میں سرائیت کر جاتے ہیں۔

جیسے جیسے خواتین میں افزائش حسن کا شوق بڑھتا جا رہا ہے' تجارتی بنیادوں پر سنگھار مراکز یعنی بیوٹی پارلرز کا کاروبار بھی ترقی کر رہا ہے۔ آئے دن نئے نئے بیوٹی پارلر کھل رہے ہیں اور خواتین و مرد کی ایک بڑی تعداد اس پیشے سے وابستہ ہو رہی ہے۔ لیکن حال ہی میں برطانیہ میں امراض جلد کے دو ماہرین ڈاکٹر بروس پولاک اور ڈاکٹر مارک ولکسن نے اپنی ایک رپورٹ میں یہ بات بتائی ہے کہ نرسوں اور بیکری میں کام کرنے والوں کی طرح بیوٹی پارلرز میں کام کرنے والوں اور آرائش گیسو کے پیشے سے تعلق رکھنے والوں کیلئے بھی یہ خطرہ رہتا ہے کہ وہ ورم جلد یا التہاب ادمہ میں مبتلا ہو جائیں۔ یہ شکایت ہاتھ کے علاوہ ہر ایسے حصہ جسم میں ہوتی ہے جہاں کام کے دوران استعمال ہونے والا کیمیائی مرکب لگ گیا ہو۔

ایک جائزے کے مطابق بال بنانے اور سنوارنے کا کام کرنے والوں میں سے ایک تہائی ایسے ہوتے ہیں جنہیں اس کام میں استعمال ہونے والے جدید رنگوں اور کیمیائی مرکبات سے الرجی ہوتی ہے اور ہر سال اس پیشے سے تعلق رکھنے والے ایک ہزار لوگوں میں سے تقریباً ڈیڑھ سو ورم جلد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ البتہ جن لوگوں پر یہ کیمیکل استعمال کیے جاتے ہیں ان پر شاذ و نادر ہی ان کا اثر ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ انہیں لگانے سے پہلے اتنا ہلکا اور پتلا کر لیا جاتا ہے کہ ان کی شدت بہت کم ہو جاتی ہے۔ دوسری بات یہ کہ انہیں لگانے کے بعد جلد ہی دھو دیا جاتا ہے۔

دوسری طرف بیوٹی پارلرز میں کام کرنے والوں کے ہاتھ دن میں اپنے کام کے دوران کافی دیر دیر تک گیلے رہتے ہیں اور رقیق ہونے سے پہلے اکثر کیمیکل ان کی جلد پر لگ جاتے ہیں۔ خیال یہ ہے کہ زیادہ مسئلہ شیمپو پیدا کرتے ہیں۔

زلف سنوارنے اور تراشنے والوں کے ہاتھوں میں ورم جلد کے بظاہر دو اسباب ہیں: اکثر تو بالوں کے چھونے سے ان کے ہاتھوں میں سوزش پیدا جاتی ہے اور اکثر کیمیائی مرکبات کے جلد پر لگ جانے سے الرجی پیدا ہو جاتی ہے۔ خواہ یہ کیمیکل بالوں کے دھونے کیلئے استعمال ہوں یا بالوں کو نئے انداز سے سنوارنے اور جمانے کیلئے یا پھر سفید ہونے والے بالوں کو رنگنے کیلئے۔

بیوٹی پارلرز میں کام کرنا ان لوگوں کیلئے نہایت نامناسب ہے۔ جو بچپن میں چنبل یا دوسری کسی الرجی کے مریض رہے ہیں۔ کیونکہ اگر کسی ایسے شخص کو بیوٹی پارلرز میں اپنے کام کے دوران ورم جلد ہو جائے تو اس مرض سے نجات ملنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔ البتہ جن لوگوں کو خفیف نوعیت کا ورم جلد ہوتا ہے وہ اگر اپنے ہاتھوں کو شیمپو میں لتھڑا رکھنے اور کیمیائی مرکبات سے بچا کر رکھیں تو وہ اس الرجی سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ اس پیشے سے تعلق رکھنے والوں کے ہاتھ کی جلد اکثر سخت اور کھردری ہو جاتی ہے اور اسے دھونا مشکل ہو جاتا ہے۔

طویل عرصے سے زیادہ دنیا بھر میں خواتین بالوں کو رنگنے کیلئے حنا یا مہندی استعمال کرتی رہی ہیں۔ حنا نسبتاً کم نقصان دہ ہے اور اس سے ورم جلد یا الرجی کا خطرہ بے حد کم ہوتا ہے۔ البتہ جدید کیمیکل جو بالوں کو رنگنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں' حنا سے بے حد مختلف ہیں۔ ان سے نہ صرف ورم جلد کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے بلکہ بعض اوقات دیگر نوعیت کے جسمانی ردعمل کا امکان بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ مثلاً ایک ماہر معالج نے اک ایسے زلف تراش کا ذکر بھی کیا جس پر نقاہت اور متلی کے شدید حملے ہوتے تھے۔ جن کے بعد وہ بے ہوش ہو جاتا اور اس کا چہرہ نیلا اور متورم ہو جاتا تھا۔ رات بھر آرام کرنے کے بعد وہ عارضی طور پر ٹھیک ہو جاتا تھا۔ لیکن جب اس نے یہ پیشہ ترک کر دیا تو اس کے تین ماہ بعد وہ مکمل طور پر صحت یاب ہو گیا۔ بدقسمتی سے دستانوں سے ہاتھوں کی اتنی حفاظت نہیں ہوتی جتنی کہ لوگ عام طور سے سمجھتے ہیں۔ بالوں کو رنگنے اور سنوارنے کیلئے جو رنگ اور کیمیکل آج کل استعمال ہو رہے ہیں۔ وہ کئی طرح کے دستانوں سے گزر کر ہاتھوں میں سرائیت کر جاتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ خود دستانوں میں پائے جانے والے کیمیکل بھی انہیں پہننے والے کیلئے الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔

جو والدین ہر وقت فکرمند رہتے ہیں کہ کہیں ان کے بچے کو کوئی بیماری نہ لگ جائے یا کوئی انفیکشن ان پر اثر نہ کر جائے وہ بچے کے ساتھ بھلائی نہیں کر رہے' کیونکہ وہ بچے جنہیں ہمہ وقت انفیکشن سے محفوظ رکھنے کی کوششیں کی جاتی ہیں' الرجی کی زد میں زیادہ رہتے ہیں۔ کچھ ماہرین کا پہلے سے خیال تھا کہ بہت زیادہ صفائی بھی بچے کیلئے نقصان دہ ہو سکتی ہے اور اس جدید تحقیق سے اس خیال کو تقویت ملتی ہے۔ ان تحقیق کاروں کی رائے ہے کہ جن بچوں کو اپنی زندگی کے پہلے چھ ماہ میں انفیکشن سے خاصا واسطہ پڑتا ہے انہیں بڑے ہو کر الرجک' چنبل میں مبتلا ہونے کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

برطانیہ میں دمے کا مرض بچوں میں بہت بڑھ گیا ہے۔ لہٰذا دس گیارہ سال قبل ماہرین نے اس کی وجوہ معلوم کرنے کی ٹھانی۔ اپنی تحقیق کے دوران انہیں یہ شبہ بھی ہوا کہ دور جدید کے والدین حفظ صحت کے اصولوں پر جب زیادہ ہی کاربند ہونے کی کوشش کرتے ہیں تو بات بگڑنے لگتی ہے۔ ان ماہرین کا خیال ہے کہ عمر کے شروع میں بچے کو جن انفیکشن سے واسطہ پڑتا ہے وہ اس کے جسم کے مدافعتی نظام کو جراثیم سے مقابلے کی تعلیم دیتے ہیں۔ تحقیق کے دوران ان سائنس دانوں کو اندازہ ہوا کہ جن بچوں کو انفیکشن سے بہت زیادہ بچانے کی کوشش کی گئی تھی ان کیلئے آگے چل کر چنبل (Eczema) کا امکان نسبتاً ساٹھ فیصد سے بھی زیادہ بڑھ گیا تھا۔ تاہم چنبل کے انفیکشن کا اتنا زیادہ امکان صرف ان بچوں کیلئے پایا گیا جن میں تغیر پذیر جین موجود تھا۔ جن بچوں میں یہ جینز نہیں تھے یعنی ان کے جینز معمول کے مطابق تھے انہیں انفیکشن سے واسطہ پڑنے یا نہ پڑنے سے کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔

جن پروفیسر صاحب نے ان تحقیق کاروں کی قیادت کی انہوں نے لندن کے اخبار ٹیلی گراف کو بتایا کہ ایسے شواہد میں اضافہ ہو رہا ہے کہ حفظان صحت کے (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

لڑکے، لڑکیوں اور والدین کے لیے

جنسی جذبات مردہ ہونے سے بچائیں

روپے پیسے والے مالدار لوگ صرف ذہنی کیفیت کو سامنے رکھ کر سپیشلسٹوں کے چکر میں الجھ جاتے ہیں اور غریب طبقہ تعویذ گنڈوں اور ڈبہ پیروں کے بچھائے ہوئے جال میں پھنس کر اپنی جمع پونجی سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ (ضیاء الرحمٰن)

لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کی جنسی جبلت زیادہ نازک اور خطرناک صورت اس حوالے سے اختیار کرلیتی ہے کہ کوئی لڑکا جب کسی جنسی مرض کا شکار ہوتا ہے تو وہ چوری چھپے اپنے لیے کسی حکیم یا ڈاکٹر سے اپنے لیے دوا حاصل کرلیتا ہے اور تلاش بسیار کے بعد بالآخر اچھے اور مخلص معالج تک پہنچ کر اپنا علاج کروانے میں کامیاب ہوجاتا ہے۔ لیکن...... لڑکی اپنے خاندانی، روایتی معاشرتی ماحول کی وجہ سے اس مرض کا اظہار نہیں کرپاتی۔ وہ چوری چھپے کسی معالج کے پاس نہیں جاسکتی یہاں تک کہ اپنی ماں اور بہن یا بھابی تک سے بھی بات کرنے میں حجاب محسوس کرتی ہے۔ بعض اوقات دیکھنے میں آیا ہے کہ اکثر شادی شدہ خواتین اپنے خاوندوں تک سے اپنا مرض پوشیدہ رکھنا ضروری خیال کرتی ہیں۔ اس غیر ضروری شرم وحجاب، والدین کی تنگ نظری، اور شوہروں کی کم فہمی اور لاعلمی عورت میں ڈپریشن کا عنصر پیدا کردیتی ہے اور بعض اوقات نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ وہ ہر بات کا مطلب الٹ سمجھنے اور لڑنے جھگڑنے لگتی ہے۔ غصے کے عالم میں اپنے کپڑے پھاڑ دینا، گھر والوں کے ساتھ بدسلوکی یا بچوں پر بلاوجہ انتہائی تشدد اس کا وطیرہ بن جاتا ہے۔ اہل خانہ اس کی اس حالت سے ہر وقت ہراساں اور خوف زدہ رہنے لگتے ہیں۔ وہ اس سے بات چیت کرنے اور سامنا کرنے سے بھی گھبرانے لگتے ہیں۔ اور مریضہ مزید تنہا رہ جاتی ہے اور اس کا مرض پاگل پن کی حدود میں داخل ہوجاتا ہے۔

پاکستان میں خصوصاً ہر پانچویں عورت اس مرض کی کسی نہ کسی قسم میں مبتلا ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ بعض کی علامات کسی اور نوعیت کی ہوتی ہیں۔ اس مرض میں سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ عورت کو علم ہی نہیں ہوتا کہ اس کے اندر یہ مرض موجود ہے اس مرض کا اثر ذہن اور مزاجی کیفیت پر ہوتا ہے۔ روپے پیسے والے مالدار لوگ صرف ذہنی کیفیت کو سامنے رکھ کر سپیشلسٹوں کے چکر میں الجھ جاتے ہیں اور غریب طبقہ تعویذ گنڈوں اور ڈبہ پیروں کے بچھائے ہوئے جال میں پھنس کر اپنی جمع پونجی سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے اور بعض اوقات تو عزت و ناموس کو بھی خطرہ لاحق ہوجاتا ہے۔ اس طرح یہ زنانہ مرض ایک معاشرتی قباحت بن کر رہ گیا ہے۔

مرض عورت کی اندرونی مشینری جسے رحم کہتے ہیں، میں ہوتا ہے۔ ابتداء میں شادی سے قبل یا بعد میں ہلکا سا بگاڑ ہوتا ہے۔ جسے عورت محسوس نہیں کرتی اور اگر محسوس کرے بھی تو خواتین میں موجود قدرتی طور پر قوت مدافعت کی زیادتی کے سبب پرواہ نہیں کرتیں اور اس کے علاج کی طرف دھیان نہیں دیتیں۔ اس لیے وقت کے ساتھ ساتھ یہ بگڑ کر ایسی صورت اختیار کرلیتا ہے جس کی علامات کا تعلق براہ راست ذہن سے ہوتا ہے۔ جس کی ابتداء افسردگی، پژمردگی اور یاڈپریشن سے ہوتی ہے۔ مریضہ کی شگفتگی ختم ہوجاتی ہے۔ وہ ہر چیز، ہر بات اور ہر صورت حال کا تاریک پہلو دیکھتی ہے۔ آہیں بھرتی اور ذرا سی بے مزگی ہوجائے تو وہ غصے میں آجاتی ہے۔ جذبات میں ذرا سی بھی اکساہٹ پیدا ہوجائے تو وہ رونے لگتی ہے۔ زندگی سے مایوس ہوجاتی ہے اور اس میں پاگل پن کا رجحان پرورش پانے لگتا ہے۔ اس کے دل سے شوہر، بچوں یا والدین اور بہن بھائیوں سے پیار اور محبت کا عنصر غائب ہوجاتا ہے۔ جنسی جذبات مردہ ہوجاتے ہیں اور مزاج مسلسل یاڈپریشن کی گرفت میں رہ کر چڑچڑا ہوجاتا ہے۔ جواباً ہمارا معاشرہ لڑکی میں موجود مرض پر توجہ دینے اور اس کا علاج کروانے کے بجائے بچی پر شک کرنے لگتا ہے اور الٹے رخ پر اس طرح کی آرا کا اظہار شروع ہوجاتا ہے کہ ''یہ کسی کو دل دے بیٹھی ہے یا اب یہ چاہتی ہے کہ میری شادی کردی جائے''۔ اور بعض نادان مائیں تو باقاعدہ اپنی لڑکیوں کو طعنے بازی کا شکار بنا کر کہنا شروع کردیتی ہیں کہ ''اب یہ کھسم مانگتی ہے''۔ جو انتہائی نامعقول اور غلط رویہ ہے۔ ایسی جملہ بازی سے بہتر ہے کہ اپنی بیٹی پر شک کرنے کی بجائے ہمدردانہ رویہ اختیار کرکے مرض تک پہنچنے کی کوشش کی جائے تاکہ معصوم اور بھولی بھالی بچی کو اس اذیت سے نجات دلائی جاسکے۔ شادی شدہ لڑکیوں کے سسرالی رشتہ دار اپنی بہو کے مزاج کی ان ناخوشگواریوں کو پسند نہیں کرتے۔ طرح طرح کی خاردار باتوں اور طعنوں سے جلتی پر تیل ڈالتے رہتے ہیں۔ خاوند کو شک پڑ جاتا ہے کہ بیوی کا دھیان اس سے ہٹ کر کہیں اور چلا گیا ہے۔ اگر عورت کے بچے ہیں تو روز روز کے جھگڑوں سے ان پر بہت ہی برا اثر پڑتا ہے۔ سسرال والے بہو کے میکے والوں تک شکایات پہنچاتے ہیں کہ ان کی بیٹی منہ پھٹ اور بدتمیز ہوگئی ہے۔ اکثر میکے والے اینٹ کا جواب پتھر سے دیتے ہیں۔ جواباً مریضہ فرضی بدمزگیوں کی شکایت کرتی ہے اور بات بگڑتی چلی جاتی ہے۔ خود مریضہ کو بھی علم نہیں ہوتا کہ اس کے اندر تولیدی مشینری میں ایک نقص پیدا ہوگیا ہے جو اس کے ذہن پر اثر انداز ہورہا ہے اور یہ کہنا کوئی مبالغہ آمیزی والی بات نہیں ہوگی کہ کئی گھرانوں میں اس مرض سے لاعلمی اور کم فہمی کی بدولت نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے اور بعض واقعات میں خودکشی تک بھی نوبت پہنچ جاتی ہے۔

اب آیئے اصلاح مرض کی طرف۔ میری اس گزارش کے ایک ایک نقطہ پر توجہ دیجئے کہ اگر آپ کی بیٹی، بہو، بہن، بیوی یا ماں کسی کے بھی مزاج میں بلاوجہ تبدیلی آجائے اور وہ غصہ، چڑچڑے پن اور اداسی کا شکار رہنے لگے یا پھر کسی بھی وجہ کے بغیر اس کے آنسو نکل آئیں یا معمولی معمولی باتوں پر رونا شروع کردے تو اس کی اس تبدیلی کو نظر انداز نہ کریں۔ غور سے اسے دیکھتے رہیں۔ اگر اس کے چہرے پر خوشی ومسرت کے ساتھ ساتھ اداسی بھی بار بار حملہ آور ہوتی نظر آئے تو گھر کی خواتین سے کہیں کہ اس کی حرکات وسکنات کا جائزہ لیں اور گاہے بگاہے باتوں کے دوران اس سے یہ پوچھنے کی کوشش کریں کہ وہ اپنے اندر کوئی گڑبڑ تو محسوس نہیں کرتی۔ خیال رہے کہ کچھ عورتیں طبعاً غصیلی ہوتی ہے اور وہ اپنی اس عادت پر قابو پانے کی صلاحیت ہی نہیں رکھتیں لیکن وہ خواتین جو طبعاً تو شگفتہ مزاج ہوں اگر ایسے دوروں کا شکار رہنے لگیں تو ایسے کیس انتہائی اور پہلی توجہ کے متقاضی ہوتے ہیں۔ کیونکہ خوش مزاج اور شگفتہ رہنے والی خواتین کا کسی ظاہری وجہ کے بغیر اداس یا غصیلا ہوجانا رحم کی کسی خرابی کی طرف

واضح اشارہ ہوتا ہے۔

رحم کی خرابیوں کے چند ایک اسباب ہوتے ہیں جن میں غیر ضروری شرم و حجاب پہلے نمبر پر آتا ہے اور بے احتیاطی دوسرے نمبر پر۔ دراصل یہی وہ دو اہم خرابیاں ہیں جنہیں اتائیوں اور اشتہاری حکیموں نے ''پوشیدہ امراض'' کا نام دے کر مزید پراسرار بناڈالا ہے۔ اس سے عام طور پر یہ خیال مزید جڑ پکڑ لیتا ہے کہ عورت کے امراض ایک بھید اور ایسا شرمناک راز ہے جسے زبان پر لایا نہیں جاسکتا اور بقول بعضے ایسے شرمناک راز کے بارے میں زبان نہ کھولنے کے سبب ہماری خواتین مختلف امراض کا شکار ہوکر چڑچڑی' بدمزاج اور غصیلی ہوکر پاگل پن کی حدود تک پہنچ جاتی ہیں اور جو پاگل نہیں ہوتیں وہ دراصل اندر ہی اندر اذیتیں سہہ رہی ہوتی ہیں۔لیکن نام نہاد اتائیوں کے پھیلائے زہریلے لفظ ''پوشیدہ امراض'' کی وجہ سے اپنی تکلیف زبان پر نہیں لاتیں۔ میں ایک معالج کی حیثیت سے لڑکی کے والدین اور سسرالیوں سے درخواست کروں گا کہ آپ لوگ حقائق سے چشم پوشی کرکے اپنے گھر کا سکون تباہ نہ کیجئے اگر آپ میں حقیقت پسندی کو قبول کرکے اپنی خاتون سے بات کرنے کی جرأت نہیں تو یہ مضمون اسے پڑھنے کیلئے دیجئے تاکہ وہ ان سے روشنی حاصل کرکے اپنی والدہ' بہن' یا سہیلی سے اپنے مرض کے بارے میں کھل کر بات کرسکے اور افسردگی' یاڈپریشن' اداسی' چڑچڑے پن اور غصیلی طبیعت پر قابو پاسکے۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

شوال میں عبادت کی راتیں سعادت کے دن

شوال میں چھ دن روزے رکھنے کا بہت ثواب ہے۔ جس مسلمان نے رمضان المبارک اور شوال کے چھ دن کے روزے رکھے تو اس نے گویا سارے سال کے روزے رکھے یعنی پورے سال کے روزوں کا ثواب ملتا ہے۔

حضرت ابوامامہؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ہے۔ کہ جو عیدین کی راتوں میں شب بیداری کرکے قیام کرے اس کا دل نہیں مریگا۔ جس دن کہ سب لوگوں کے دل مردہ ہو جائیں گے۔ (ابن ماجہ)

چار رکعت نفل:۔ حدیث شریف میں آیا ہے کہ جو کوئی اول رات شوال میں چار رکعت پڑھے اور ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص اکیس بار پڑھے، پس اللہ تعالیٰ کھولے گا واسطے اس کے آٹھوں دروازے بہشت کے اور بند کریگا واسطے اس کے ساتوں دروازے دوزخ کے اور نہیں مرے گا وہ شخص جب تک اپنا مکان جنت میں نہ دیکھ لے گا۔ (فضائل الشہور)

نوافل برائے توبہ:۔ شوال کی پہلی شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین دفعہ، سورۂ فلق تین تین دفعہ، سورۂ الناس تین تین دفعہ پڑھے۔ بعد سلام کے کلمہ تمجید 70 مرتبہ پڑھ کر اپنے گناہوں سے توبہ کرے۔ اللہ پاک اس نماز کی برکت سے انشاء اللہ اس کے گناہ معاف فرما کر اس کی توبہ قبول فرمائے گا۔

آٹھ رکعت نوافل:۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس شخص نے شوال میں رات کو یا دن کو آٹھ رکعتیں پڑھیں۔ ہر رکعت میں ایک بار سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص پندرہ بار اور نماز سے فارغ ہوکر ستر بار سبحان اللہ کہا اور ستر بار جناب رسول اللہ ﷺ پر درود پڑھا، اس کی قسم جس نے مجھے سچا دین دے کر بھیجا ہے، جو شخص یہ نماز پڑھتا ہے اللہ اس کیلئے حکمت کے چشمے کھولتا ہے۔ اس کے دل میں اور اس کے ساتھ اس کی زبان چلاتا ہے اور اس کی دنیا کی بیماری اور اس کی دوا دکھا دیتا ہے۔ اس کی قسم جس نے مجھے سچا دین دیکر بھیجا جس نے یہ نماز جیسے میں نے بتائی پڑھی تو اللہ سبحانہ اس کو معاف کر دیتا ہے اور اگر شہید مرا تو بخشا ہوا اور جو بندہ اس نماز کو سفر میں پڑھتا ہے، اس پر آنا جانا آسان ہو جاتا ہے۔ اور اگر مقروض ہو تو اللہ تعالیٰ اس کا قرض ادا کرتا ہے اور اگر صاحب حاجت ہوتا ہے تو اس کی حاجت پوری کرتا ہے۔ اس کی قسم جس نے مجھے سچا دین دیکر بھیجا جو شخص یہ نماز پڑھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کو ہر حرف کے بدلے جنت میں ایک مخرفہ دیتا ہے۔ عرض کیا گیا، مخرفہ کیا ہے؟ حضور ﷺ نے فرمایا، بہشت کے باغ ہیں۔ اگر اس کے ایک درخت کے نیچے سوار سیر کرے تو سو برس تک اسے عبور نہ کر سکے۔ درود شریف یہ پڑھنا ہے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ (غنیۃ الطالبین)

شوال کے روزے:۔ شوال میں چھ دن روزے رکھنے کا بہت ثواب ہے۔ جس مسلمان نے رمضان المبارک اور چھ دن شوال کے روزے رکھے تو اس نے گویا سارے سال کے روزے رکھے یعنی پورے سال کے روزوں کا ثواب ملتا ہے۔ حضرت ابوایوب انصاریؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس آدمی نے رمضان شریف کے روزے رکھے اور پھر ان کے ساتھ شوال کے چھ روزے ملائے تو اس نے گویا تمام عمر روزے رکھے۔ تمام عمر والا مسئلہ اس وقت ہے جبکہ وہ شوال کے چھ روزے تمام عمر رکھے اور اگر اس نے صرف ایک ہی سال یہ روزے رکھے تو سال کے روزوں کا ثواب ملے گا۔ یہ چھ روزے اکٹھے رکھے یا الگ الگ ہر طرح جائز ہیں۔

کان کے تمام امراض کیلئے

سرسوں کا تیل 50 گرام شیشے کی بوتل میں ڈال دیں۔ اس میں ایک ٹکی کافور کی ڈال کر تین گھنٹے کے لیے دھوپ میں رکھ دیں۔ دوائی تیار ہے ان شاء اللہ کان کے تمام امراض میں فائدہ ہوگا۔

(مرسلہ: حسن محمود اعوان۔ احمد پور شرقیہ)

مسکین کی نسبت آپ ﷺ کا ارشاد تھا کہ کسی مسکین کو دروازے سے خالی نہ پھیرو۔ گو چھوہارے کا ایک ٹکڑا ہی کیوں نہ دو۔

فاقوں سے بھرپور زندگیاں

حضرت حسن بصریؒ فرماتے ہیں کہ مسلمان کی مثال بکری کے بچہ کی سی ہے جسے ایک مٹھی پرانی کھجور۔ ایک مٹھی ستو، اور ایک گھونٹ پانی کافی ہے۔ یہ نمونہ ہے اسلامی تعلیمات کا جس پر عمل کر کے مسلمان کامیاب و کامران ہوئے۔

☆ پیٹ کے تین حصے اور جدید سائنس:۔

حضور اقدس ﷺ کا ارشاد ہے کہ تہائی پیٹ کھانے کے لئے، تہائی پانی کیلئے تہائی سانس کیلئے۔ (مذاق العارفین)

ایک فلسفی کے سامنے جب یہ فرمان سنایا گیا تو کہنے لگا میں نے اس سے بہتر اور مضبوط بات آج تک نہیں سنی۔ یہ ہے میرے حضور ﷺ کا فرمان اور دوسری طرف جدید سائنس کی تمام کاوشیں اور کوششیں۔ حضور ﷺ کا فرمان صرف پیٹ کو تین حصے کرنے کے بعد ختم اور اس کے مطلوبہ فوائد فوری حاصل، جبکہ سائنس اب ریسرچ کر رہی ہے۔

☆ کھڑے ہو کر کھانا:۔

ڈاکٹر بلن کیور مشہور عام ڈاکٹر اور ماہر اغذیہ ہے۔ اس کی تحریک ہر وقت یہی ہے کہ کم سے کم غذا کھاؤ۔ اس کا کہنا ہے کہ کھڑے ہو کر غذا نہ کھاؤ ایسا کرنے سے تم دل اور تلی کے مرض میں پھنستے جاؤ گے۔ اس کا کہنا ہے کہ بیٹھ کر کھاؤ اور کم کھاؤ کیونکہ کھڑے ہو کر کھانا نفسیاتی امراض پیدا کرتا ہے اور ایک ایسی مرض پیدا ہوتی ہے جس میں آدمی کو اپنوں کی پہچان ختم ہو جاتی ہے۔ اسلام نے پہلے ہی اپنے پیروکاروں کو کھڑا ہو کر کھانے سے منع فرمایا ہے اور سائنس اب منع کر رہی ہے۔ فرق صاف ظاہر ہے۔

☆ امام غزالیؒ کا قول اور سلمنگ سنٹر:۔

امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ کم کھانے کی عادت آہستہ آہستہ پیدا کرنی چاہیے۔ جو شخص زیادہ کھانے کا عادی ہو وہ یک دم کم کرے گا تو اس سے تحمل نہ ہوگا۔ ضعف بھی ہوگا اور مشقت بھی بڑھ جائے گی (احیاء العلوم)۔ آج سے دس سال قبل یورپ میں موٹاپے کا علاج خاص کیمیکل سے شروع ہوا پھر یہ بات سامنے آئی کہ کیمیکل سے گردے (Kidneys) خراب اور متاثر ہوتے ہیں۔ ماہرین نے تجربات اور تحقیق کے بعد غذا پر کنٹرول کرایا۔ اس غذائی شیڈول پر قابو پانے کیلئے ایک شیڈول ترتیب دیا جس کا مرکزی نقطہ غذا ہے۔ جب تک غذائی احتیاط نہیں برتی جائے گی اس وقت تک موٹاپے کا علاج ممکن نہیں۔ میدہ، گھی اور میٹھا ان تین چیزوں سے پرہیز بتایا گیا اور غذا کم کھانے کی ہدایت کی گئی۔ غذائی شیڈول میں اہم ہدایت یہ کی گئی کہ غذا آہستہ آہستہ کم کریں۔ اگر فوری غذا کم ہوئی تو جسم بے قابو اور کمزور اور امراض کو قبول کرنے کیلئے مستعد ہو جائے گا۔ اس شیڈول میں ہر ہفتہ کے بعد وزن میں کمی دکھائی گئی ہے۔ (بحوالہ ''صحت و زندگی'' Health and Life)

☆ حضرت حسن بصریؒ کا قول اور ماہرین نفسیات:

حضرت بصریؒ فرماتے ہیں کہ مسلمان کی مثال بکری کے بچہ کی سی ہے جسے ایک مٹھی پرانی کھجور، ایک مٹھی ستو اور ایک گھونٹ پانی کافی ہے (بحوالہ فضائل صدقات)۔ یہ نمونہ ہے اسلامی تعلیمات کا جس پر عمل کر کے مسلمان کامیاب و کامران ہوئے۔ جبکہ جدید سائنس اور نفسیات اس کی ترویج کیلئے تبلیغی پروگرام بنا رہی ہے۔

☆ عیسائی مشنری اور غذائی تبلیغ:۔

عیسائی مشنری نے ڈاکٹروں کا انتخاب کر کے اس بات کی تبلیغ کو عام کیا ہے کہ کم کھاؤ، خود کھاؤ دوسروں کو کھلاؤ' احتیاط سے کھاؤ' جینے کیلئے کھاؤ' معیشت کا خیال رکھ کر کھاؤ' معاشرے کو جینے دو' معاشرتی آدمی بنو' خود صحت مند رہو اور دوسروں کی صحت کا خیال رکھو۔ (بحوالہ صحت و زندگی) یہ سب کچھ آج کے ڈاکٹر کہہ رہے ہیں۔ کیا یہی سب اسلامی تعلیمات کی تصدیق ہی نہیں کرتے؟ غور کریں شاید سمجھ آ جائے۔

☆ فاقہ اور جدید سائنس:۔

فاقہ علاج ہے۔ اپنے مریضوں کا فاقے کے ذریعے علاج کرو۔ یہ الفاظ علمائے حدیث نے اکثر بیان کیے ہیں۔ صحابہ کرامؓ بھوکے ہوتے تھے۔ خود حضور اقدس ﷺ بھوکے رہے لیکن جہاں تک امراض کی زیادتی کا مسئلہ ہے اس سے صحابہ کرامؓ اور خود حضور ﷺ بہت کم (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

اَلسی کی کرامات

السی کے پھولوں سے دل کو فرحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ موسم سرما میں السی کو بادام پستہ گھی شکر کے ہمراہ ایک طاقت ور غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

(حکیم راحت نسیم سہروردی، لاہور)

السی معروف چیز ہے جس کو تخم کتاں کہتے ہیں اور ہمارے ہاں موسم سرما میں مختلف طریقوں سے اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ السی کا پودا تقریباً تین فٹ بلند ہوتا ہے اس کی شاخیں اور پتیاں باریک ہوتی ہیں۔ پھول کا رنگ لاجوردی اور پھل جوزی شکل کے بیجوں سے بھرا ہوتا ہے۔ السی کے بیج چمک دار سرخ اور سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ بعض زردی مائل بھی ہوتے ہیں اور کچھ سیاہ رنگ کے بھی دیکھے گئے ہیں۔ چبانے پر ذائقہ پھیکا اور لعاب دار ہوتا ہے جس میں بدمزگی کا احساس پایا جاتا ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ السی مصر، پھر ہندوستان میں پیدا ہوتی ہے۔ روس ہالینڈ اور برطانیہ میں بھی بکثرت پیدا کی جاتی ہے۔ قدیم اطباء السی کو بطور دوا استعمال کرتے رہے ہیں اور کرتے ہیں۔ طب میں اس کا مزاج پتوں اور شاخوں کا سرد خشک بتایا جاتا ہے۔ بعض اطباء خشکی کے قائل نہیں ہیں۔ شہد السی کا مصلح ہے لہٰذا اگر شہد کے ساتھ استعمال کی جائے تو مفید ہے۔ میتھی کے بیج السی کا بدل ہیں۔ السی کی مقدار خوراک چھ گرام سے 20 گرام تک ہے۔

السی ہر قسم کے ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ طبیعت کو نرم کرتی ہے۔ بلغم کو پھلا کر خارج کرتی ہے۔ گنٹھیا کے درد کو فائدہ دیتی ہے۔ پیشاب اور حیض جاری کرتی ہے۔ دمہ، بلغمی کھانسی اور سرد قسم کے نزلے میں السی کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ گردے کی پتھری میں بھی مفید نتائج سامنے آئے ہیں۔ السی کی چھال اور پتوں سے دماغ کی رکاوٹیں (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

مسرت انگیز ازدواجی زندگی کے چھ اصول

کبھی اپنے ازدواجی ماضی پر ہمدردی سے نگاہ ڈالیے۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ آپ نے جیون ساتھی کے طور پر اس خاص فرد کا انتخاب کیوں کیا تھا؟ ان واقعات کو یاد کیجئے جن سے آپ دونوں ایک ساتھ گزرے ہیں۔ اپنے مستقبل پر بھی نگاہ دوڑائیے، ازدواجی زندگی میں سے ولولہ تلاش کیجئے۔

(ڈاکٹر عبدالجبار، لاہور)

''جلدی کرو، جلدی'' لیزا کی آواز گونجی۔ ہسپتال میں میڈیکل ٹیم لیزا کے شوہر کو کمرے کی طرف لے جارہی تھی اور لیزا کی بے تابی بڑھتی جارہی تھی۔

کارل اور لیزا نے برس ہا برس اکٹھے گزارے تھے۔ وہ بچے پال چکے تھے' اپنے اپنے کیریئر میں خاصے آگے بڑھ چکے تھے۔ دونوں نے مل کر زندگی کے کئی مصائب کا مقابلہ کیا تھا لیکن ان کو کبھی گمان نہ ہوا تھا کہ ان کی مشترکہ زندگی کسی روز اچانک ختم ہوسکتی ہے۔ موت ان کو جدا کرسکتی ہے۔ دونوں میں سے کوئی ایک دوسرے کو چھوڑ کر اس دنیا سے رخصت ہوسکتا ہے۔ ''مہربانی کرکے جلدی کیجئے'' لیزا نے ایک بار پھر التجا کی۔ ڈاکٹر اپنا کام شروع کرچکے تھے۔ لیزا ایک کونے میں کھڑی دعائیں مانگ رہی تھی۔ وہ خدا سے کارل کے ساتھ رہنے کا ایک اور موقع مانگ رہی تھی۔

چند لمحوں بعد کارل کی حالت سدھرنے لگی۔ ڈاکٹر کامیاب رہے تھے۔ مریض زندگی کی واپسی کے اشارے دے رہا تھا۔ لیزا بے حس وحرکت کھڑی تھی۔ اس کی آنکھیں آنسوؤں سے بھری ہوئی تھیں۔

''ایک اور موقع'' اس نے سرگوشی کی۔ ''میں اس موقع کی قدر کروں گی۔ واقعی زندگی کس قدر ناپائیدار ہے۔ ہمیں خدا نے جو وقت مل کر گزارنے کیلئے عطا کیا ہے اس کو گنوانا نہ چاہیے۔ ہم اب ان دو افراد کی طرح نہ رہیں گے جو اتفاق سے اکٹھے ہوگئے ہوں یا جن کو سماجی رسوم نے ایک دوسرے پلے باندھ دیا ہو۔ ہم ایک دوسرے کی قدر کریں گے۔ تمام رشتوں اور تمام چیزوں پر اس رشتے کو ترجیح دیں گے'' وہ شوہر کے گلے لگ گئی۔ دونوں مل کر رونے لگے۔

اس نئے ملاپ سے پہلے لیزا اور کارل سالہا سال سے شادی شدہ زندگی گزار رہے تھے' مگر وہ محبتیں بانٹنا بھول چکے تھے۔ وہ تو بس ایک چھت کے نیچے وقت گزار رہے تھے۔ انہوں نے ازدواجی زندگی کو تخلیقی بنانے کی کوئی شعوری کوشش نہ کی تھی۔ یوں اس میں کوئی ولولہ' کوئی مزہ نہ رہا تھا۔

ڈاکٹر پال پیرسال اس قسم کی خشک اور بے کیف ازدواجی زندگیوں کا برسوں سے مطالعہ کررہے ہیں۔ انہوں نے اس موقع پر بہت کچھ لکھا ہے اور ہزاروں جوڑوں کو نئی زندگی گزارنے کا راستہ دکھایا ہے۔ اپنے طویل تجربے اور مطالعے کی بنیاد پر ڈاکٹر پیرسال نے مثالی ازدواجی زندگی کا ایک نظام مرتب کیا ہے۔

ڈاکٹر صاحب کے اس نظام کا مقصد جسموں کے بجائے ذہنوں میں ملاپ پیدا کرنا ہے۔ ان کا دعویٰ یہ ہے کہ جب میاں بیوی کے ذہن مل جاتے ہیں تو پھر جسموں کی دوری خودبخود مٹ جاتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے ایک خصوصی تجربے کی خاطر ایک ہزار سے زیادہ جوڑوں کے نجی انٹرویوز لیے۔ مردوں اور عورتوں سے الگ الگ ملاقاتیں کیں۔ ان کے جنسی مسئلے سُنے اور حل کیے۔ اس سارے تجربے کا نچوڑ انہوں نے مندرجہ ذیل چھ اصولوں کی صورت میں پیش کیا ہے:

(1) قیمت ادا کیجئے: اچھی ازدواجی زندگی اتفاقاً نہیں مل جاتی۔ اس کو حاصل کرنا پڑتا ہے۔ اس کیلئے محنت کرنی پڑتی ہے اور وقت دینا پڑتا ہے۔ لہٰذا پہلا اصول یہ ہے کہ زندگی کی دوسری کامیابیوں کی طرح اچھی زندگی کیلئے بھی تربیت درکار ہوتی ہے۔ یہ اس وقت حاصل ہوتی ہے جب ہم خلوص دل سے اس کیلئے جدوجہد کرتے ہیں' ایک دوسرے کے خواب بانٹتے ہیں' ایک دوسرے پر توجہ دیتے ہیں۔

(2) شادی کو معاشقہ مت بنائیے: بیوی محبوبہ نہیں ہوتی اور نہ ہی شادی معاشقہ ہوتی ہے۔ ان دونوں میں بہت فرق ہے۔ معاشقے مختصر ہوتے ہیں۔ ان میں عارضی شدت ہوتی ہے' لیکن وہ اس محبت کی ناپختہ نقل ہوتی ہے جو صرف پائیدار اور بالغ تعلقات سے جنم لیتی ہے۔ مثالی ازدواجی زندگی کا دارومدار اس امر پر ہوتا ہے کہ جنس کو پوری ازدواجی زندگی کا حصہ بنایا جائے۔ جنس کو محض ایک ازدواجی فریضہ نہ سمجھا جائے جو باقی زندگی سے الگ تھلگ ہو۔ میاں بیوی جنس کو ازدواجی محبت سے کاٹ دیں تو وہ بے لطف اور میکانکی بن کر بے جان ہوجاتی ہے۔ جنس ازدواجی تعلقات کا ایک حصہ ہے' مگر اس کی جڑیں پوری ازدواجی زندگی میں پھیلی ہونی چاہئیں۔

(3) جنس توجہ چاہتی ہے: ازدواجی زندگی کے کسی حصے کو نظرانداز کردیا جائے تو وہ غائب ہوجائے گا۔ جنس کا معاملہ تو اور بھی نازک ہے۔ اس پر توجہ نہ دی جائے تو وہ ختم ہونے لگتی ہے۔ لہٰذا یہ اصول یاد رکھیے کہ لوگ جنس سے اسی قدر لطف اٹھاتے ہیں جس قدر وہ اس پر توجہ دیتے ہیں۔ مثالی محبت کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ میاں بیوی کے درمیان وقت کے ساتھ فروغ پانے والی محبت بھری عادتوں کو قبول کرلیا جائے۔ مثلاً میاں بیوی اگر ہر ہفتے محبت کے عادی ہوچکے ہیں تو اس کو جاری رکھنے میں کوئی قباحت نہیں۔ البتہ اس کو میکانکی نہ بننے دینا چاہیے۔ اس قسم کی عادتیں برسوں کے ملاپ سے وجود میں آتی ہیں۔ ان کی قدر کرنی چاہیے۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ زندگی کے دوسرے شعبوں میں بھی وقت کے ساتھ ساتھ ایسی عادتیں بنتی چلی جاتی ہیں۔ وہ زندگی کو آسان اور منظّم بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ کبھی اپنے ازدواجی ماضی پر ہمدردی سے نگاہ ڈالیے۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ آپ نے جیون ساتھی کے طور پر اس خاص فرد کا انتخاب کیوں کیا تھا؟ ان واقعات کو یاد کیجئے جن سے آپ دونوں ایک ساتھ گزرے ہیں۔ اپنے مستقبل پر بھی نگاہ دوڑائیے۔ ازدواجی زندگی میں سے ولولہ تلاش کیجئے۔ میاں بیوی جب مل کر زندگی کے مدوجذر سے گزرتے ہیں تو بہت سی مشترک یادیں ان کی زندگی کا حصہ بنتی ہیں۔ یہ یادیں جسمانی ملاپ کا محرک بن سکتی ہیں۔

(4) ازدواجی زندگی کو اولیت دیجئے: ایک خاتون نے اپنی بے کیف زندگی کو چند الفاظ میں یوں بیان کیا ہے کہ ''پورے دن میں ہمیں مشکل سے دس منٹ تنہائی کے نصیب ہوتے ہیں۔ رات کو ہم تھک ہار کر جب بیڈ کا رخ کرتے ہیں تو اس قدر بے جان ہوتے ہیں کہ کچھ کرنا مصیبت لگتا ہے۔''

یہ ایک خاتون کا مسئلہ نہیں۔ آج کی جدید دنیا میں بے شمار جوڑے اس قسم کے دن کاٹ رہے ہیں۔ وہ اس قدر روگ پال لیتے ہیں کہ ان کے پاس وقت ہی نہیں (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

نکسیر کے لیے آسان ٹوٹکہ: سرکے میں روئی اور کپڑا بھگو کر ناک کے سوراخ میں رکھ لینے سے نکسیر بند ہوجاتی ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرِ نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربۂ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں۔ یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہِ ستمبر کے جوابات:

☆ اولاد کی نافرمانی کا روگ عالمی روگ ہے۔ آپ اپنے رزق پر نظر رکھیں کہ کس رزق سے اولاد کی پرورش کی ہے؟ پھر اسی رزق سے جو پودا لگایا ہے اب وہ کانٹے دے رہا ہے تو رونا کیسا۔ (عشرت۔ واہ کینٹ)

اولاد کے لیے **"یَا مُنِیْبُ"** ہر نماز کے بعد پڑھنا بہت کارگر ہے۔ جو میرا تجربہ ہے۔ (عبدالشکور۔ لاڑکانہ)

☆ سایہ دراصل کسی عمل کا الٹ اثر ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ نے کوئی عمل کیا ہے اور اسے ادھورا چھوڑ دیا ہے اس لیے یہ سایہ ہے۔ بس اس کا ایک ہی حل ہے کہ دن رات سینکڑوں کی تعداد میں درود ابراہیمی پڑھیں۔ (مولانا عبدالطیف۔ گوجرخان)

☆ آپ کو ایک ٹوٹکہ بتاتا ہوں میرے والد مرحوم کو یہ تکلیف تھی علاج کیا پھر مرتے دم تک تکلیف نہ ہوئی۔ آپ ریٹھہ اور کشتہ قلعی ہموزن لے کر پیس کر بڑے کیپسول بھر لیں۔ ایک کیپسول صبح وشام دودھ کے ہمراہ چند ماہ تک کھائیں۔ (پروفیسر حسن رضا۔ کمالیہ)

☆ شوہر کے لیے آپ سورۃ الھب مع تسمیہ 40 بار ہر نماز کے بعد پڑھیں۔ اول آخر درود شریف بھی پڑھیں۔ 40 دن تک۔ (نورالعین۔ حاصل پور)

شوہر کو راہ راست پر لانے کے لیے **"یَا لَطِیْفُ، یَا وَدُوْدُ"** کا عمل میں نے گزشتہ عبقری میں پڑھا اور دل سے کیا۔ میں اب اپنے شوہر سے مطمئن ہوں۔ (عاصمہ دلشاد۔ لاہور)

☆ مجھے ایک فقیر سے ایک گفٹ ملا تھا چند لوگوں کو دیا۔ ان کی جلد کے چھلکے اور تل بالکل درست ہو گئے۔ پودینہ خشک، تربد سفید، ہریڑ سبز، عشبہ، شاہترہ اور کالی ہریڑ ہم وزن کوٹ پیس کر ہلکا بادام روغن سے تر کر کے دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔ ایک چمچ صبح وشام 7 ماہ تک۔ (حکیم یاسر الطاف۔ سبی)

ماہِ اکتوبر کے سوالات:

(1) مجھے خوبصورت بننے کیلئے کوئی گر یا فارمولا چاہیے جو مجھے بہت خوبصورت بنادے۔ (افشاں۔ مچھ)

(2) میرا پیٹ بڑھتا جارہا ہے اس کے کم کرنے کے لیے کوئی نسخہ یا عمل بتائیں۔ (ظفر اقبال، راولپنڈی)

(3) میں روز بروز کمزور ہوتی جارہی ہوں حالانکہ کوئی بیماری بھی نہیں آخر کیا وجہ ہے؟ (عائشہ، کراچی)

(4) میرے ماتھے پر دانے بھرے رہتے ہیں۔ کسی موسم میں کم نہیں ہوتے حتیٰ کہ سجدہ کرتے ہوئے مصلیٰ بھیک جاتا ہے۔ آخر میں کیا کروں۔ (سلطان احمد، نارووال)

(5) میری ناف باہر نکلی ہوئی ہے۔ میری عمر 48 سال ہے 2 بار آپریشن کرا چکا ہوں لیکن ناف اندر نہیں گئی۔ کسی نے نمک لگانے کو کہا۔ کیا میں لگالوں؟ کوئی تجربہ کار میری فریاد سنے۔ (عقیل الرحمٰن۔ سمندری)

(6) میں مستریوں کا کام کرتا ہوں، سیمنٹ کے لگنے سے میرے سارے ہاتھ پھٹ جاتے ہیں۔ جلد اتر جاتی ہے کیا کروں یہ کام چھوڑ نہیں سکتا۔ (مستری کرم علی۔ سندر روڈ)

(7) جب بھی کچن میں جاتی ہوں میرا چہرہ یکا یک سرخ ہو جاتا ہے اتنا کہ جیسے ابھی خون نکلے گا اور خارش شروع ہو جاتی ہے گھر میں میرے علاوہ کوئی اور کام کرنے والا نہیں۔ (نزہت، ٹیکسلا)

(8) مجھے آسمانوں کی سیر کرنے کا کوئی روحانی عمل چاہیے جن کے پڑھنے سے میں آسمانوں کی سیر کروں اور قدرت کے کرشمے دیکھوں۔ (بشریٰ مجتبیٰ، صادق آباد)

(9) میرا ناک بہت بھدا ہے اور اس پر چکنائی بہت رہتی ہے دانے بھی نکلتے ہیں۔ بہت کریمیں لگائیں لیکن بے سود۔ آخر خودکشی کرلوں، کیا کروں؟ (کوثر امتیاز، میلسی)

(10) میری والدہ کا انتقال ہو گیا اور میں بالکل تنہا ہو گئی ہوں۔ کیونکہ بھائی باہر پڑھنے گیا ہوا ہے۔ والد صاحب جاب پر چلے جاتے ہیں اور میں گھر میں بالکل اکیلی رہ جاتی ہوں مجھے سکون کا کوئی وظیفہ بتائیں۔ (سمیرا کنول۔ مورو سندھ)

(11) مجھے خواب بہت آتے ہیں اور گندے گندے خواب آتے ہیں۔ میں ان خوابوں سے چھٹکارا پانا چاہتا ہوں کوئی حل بتائیں۔ (محمد افضل۔ کراچی)

(12) میں اپنے آفس میں پریشان رہتا ہوں کسی کا سامنا نہیں کرسکتا، دل بے چین، ہر وقت خطرہ رہتا ہے۔ دل بہت زور سے دھڑکتا ہے۔ حالانکہ بظاہر کوئی پریشانی بھی نہیں ہے۔ (مرتضیٰ احمد۔ سکھر)

انوکھا خواب

آسمان سے اللہ کی رحمت لگاتار برس رہی ہے اور اس گھر کی تمام چھت رحمتوں سے لبالب بھری ہوئی ہے۔

(مسز طاہرہ نیاز)

تقریباً تین ماہ پہلے کی بات ہے کہ میں نے خواب میں دیکھا کہ آقا ﷺ تشریف لائے ہیں اور مجھے ساتھ لے کر چل دیئے ہیں۔ چلتے چلتے آپ ﷺ میری چھوٹی بہن کے گھر پہنچ گئے۔ اندر سے دروازہ کھلا اور میں آپ ﷺ کے ساتھ گھر کے اندر داخل ہوئی۔ اس وقت میں نے شدت سے محسوس کیا کہ آپ ﷺ میرے گھر جانے کے بجائے میری بہن کے گھر تشریف لے آئے ہیں مگر میں نے زبان سے کچھ نہیں کہا۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا۔ ''دیکھو'' تو کمرے کے اندر کھڑے ہونے کے باوجود مجھے سب کچھ نظر آنے لگا۔ میں نے دیکھا کہ آسمان سے اللہ کی رحمت لگاتار برس رہی ہے اور اس گھر کی تمام چھت رحمتوں سے لبالب بھری ہوئی ہے جیسے سمندر میں پانی ٹھاٹھیں مارتا ہے اس سے بھی زیادہ اللہ کی رحمت ٹھاٹھیں مار رہی ہے۔ پھر بڑھتے ہوئے پرنالے میں سے ہوتی ہوئی پورے محلے میں چند ایک گھروں کی چھتوں پر جارہی ہے۔ بڑا ہی پرلطف اور پرکیف منظر تھا جسے میں نے جی بھر کے دیکھا۔ اسی دوران میری آنکھ کھل گئی۔ پھر اس کے بعد میں حقیقت میں اپنی بہن کے گھر گئی اور سب گھر والوں سے ملی۔ یہ تو مجھے پہلے بھی معلوم تھا کہ اس گھر میں پڑھائی بہت ہوتی ہے مگر میں یہ جاننا چاہتی تھی کہ وہ لوگ کیا پڑھتے ہیں۔ بہن کے سسر سے پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ وہ اور آنٹی ہر وقت دوسری پڑھائی کے علاوہ (جو ان کے مرشد صاحب نے ان کو بتائی ہوئی ہے) سارا ٹائم درود شریف پڑھتے رہتے ہیں۔ وہ دن کے وقت اپنے سامنے گھٹلیاں رکھ کر بیٹھ جاتے ہیں اس طرح سے گھر کے باقی افراد بھی کام کاج میں چلتے پھرتے پاس بیٹھ کر درود شریف پڑھتے رہتے ہیں اور وہ اپنے مرشد صاحب کی طرف سے بتایا ہوا یہ درود شریف پڑھتے ہیں **"اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰہِ"** اور ہر جمعرات کو آنٹی محلے کے بچوں کو اکٹھا کر کے ان سے درود شریف پڑھواتی ہیں۔ پھر کچھ نعت خوانی اور دعا ہوتی ہے اور بعد میں بچوں میں کچھ کھانے کیلئے تقسیم کرتی ہیں۔ اس طرح سے مجھے معلوم ہوا کہ یہ سب درود وسلام (بقیہ: صفحہ نمبر 28 پر)

حضور اکرم ﷺ کا انصاف: یہودی اور دیگر مخالفین بھی اپنے مقدمات اور تنازعات میں آپ ﷺ ہی کا فیصلہ تسلیم کرتے تھے۔

تذکرہ چند بڑے آدمیوں کا

حضرت محبوب الٰہی شاہ نظام الدینؒ نے ایک درویش کو اپنی جوتیاں دی تھیں۔ وہ درویش حضرت امیر خسروؒ کے پاس سے گزرا۔ آپؒ نے اسے کہا کہ مجھے تجھ سے اپنے مرشد کی خوشبو آتی ہے۔ پھر آپؒ نے اس سے وہ جوتیاں 5 لاکھ روپے کی خرید لیں۔

(محمد فاروق ریحان)

حضرت عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ متقی شخص کی پانچ علامات ہیں۔ (1) متقی شخص ایسے آدمیوں کی ہم نشینی اختیار کرتا ہے جس کے ساتھ بیٹھ کر دین کی اصلاح، شرم گاہ اور زبان کی حفاظت پر غلبہ حاصل ہوتا ہو۔ (2) متقی شخص کو جب دنیا کی کوئی بڑی چیز ملتی ہے تو وہ اس کو وبال سمجھتا ہے۔ (3) متقی شخص تھوڑی سی دنیا کو بھی غنیمت سمجھتا ہے۔ (4) حرام کی ملاوٹ کے ڈر سے اپنا پیٹ حلال سے نہیں بھرتا۔ (5) متقی شخص تمام لوگوں کو نجات یافتہ اور اپنی ذات کو ہلاک شدہ تصور کرتا ہے۔

حضرت وہب بن منبہؒ فرماتے ہیں کہ جو شخص دنیا میں آخرت کی تیاری کرتا ہے۔ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ جل شانہ کے عذاب سے محفوظ رہے گا اور جس نے حسد چھوڑ دیا تو قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کے عذاب سے محفوظ رہے گا۔ تمام مخلوق کے روبرو اس کی تعریف کی جائے گی اور جس نے حب جاہ ترک کر دی تو قیامت کے دن اللہ پاک کے دربار میں باعزت ہوگا اور جس نے دنیا میں فضولیات کو ترک کیا تو وہ نیک لوگوں کے ساتھ خوب عیش میں رہے گا اور جس نے دنیا میں جھگڑنا چھوڑ دیا قیامت کے دن کامیاب لوگوں میں سے ہوگا اور جس نے دنیا میں بخل چھوڑا قیامت کے دن مخلوق کے روبرو اس کا تذکرہ ہوگا اور جس نے دنیا میں راحت ترک کر دی وہ قیامت کے دن خوش ہوگا۔ جس نے دنیا میں حرام کو چھوڑ دیا قیامت کے دن انبیاء کے پڑوس میں رہے گا اور جس نے حرام چیزوں کو دیکھنا (مثلاً بدنظری، ٹی وی، وی سی آر، کیبل وغیرہ) چھوڑ دیا تو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن جنت میں اس کی آنکھیں خوش کریں گے اور جس شخص نے گناہ کو چھوڑ دیا، دنیا میں فقر اختیار کر لیا تو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اولیاء اور نبیوں کے ساتھ اس کا حشر فرمائیں گے اور جو شخص دنیا میں لوگوں کی ضروریات پوری کرنے میں لگا رہا اللہ تعالیٰ جل شانہٗ اس کی دنیا و آخرت کی ضرورتوں کو پورا فرمائیں گے اور جو شخص یہ چاہتا ہو کہ اس کے ساتھ قبر میں کوئی دل بہلانے والا ہو تو اسے چاہیے کہ رات کے اندھیرے میں اٹھ کر نماز پڑھے اور جو شخص یہ چاہتا ہو کہ قیامت والے دن رحمٰن کے عرش کے سائے میں رہے وہ زہد اختیار کرے اور جو شخص یہ چاہے کہ اس کا حساب آسان ہو وہ اپنے آپ کا اور مسلمان بھائیوں کا خیر خواہ بنے اور جو شخص یہ چاہتا ہے کہ فرشتے اس سے ملاقات کریں تو وہ پرہیز گار بنے اور جو شخص یہ چاہتا ہے کہ جنت کے بیچ میں رہے وہ رات دن اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنے والا بنے اور جو شخص چاہتا ہے کہ بغیر حساب کے میں جنت میں داخل ہو جاؤں اسے چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کے آگے سچی توبہ کرے اور جو مالدار بننا چاہتا ہے تو اسے چاہیے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی تقسیم پر راضی رہے اور جو شخص اللہ تعالیٰ کے سامنے فقیر بننا چاہے وہ خشوع اختیار کرے اور جو حکیم بننا چاہے وہ عالم بنے اور جو شخص لوگوں کے شر سے محفوظ رہنا چاہے تو وہ ہر ایک کا تذکرہ خیر سے کرے۔ جو شخص دنیا و آخرت کی شرافت چاہتا ہے اسے چاہیے کہ آخرت کو دنیا پر ترجیح دے اور جو شخص نہ ختم ہونے والی جنت الفردوس چاہتا ہے وہ شخص دنیا کے فساد میں اپنی عمر ضائع نہ کرے اور جو شخص دنیا آخرت میں جنت چاہتا ہے اس پر سخاوت لازم ہے اس لیے کہ سخی آدمی جنت کے قریب اور جہنم سے دور ہوتا ہے اور جو شخص چاہتا ہے کہ کامل نور سے اس کے دل کو منور کیا جائے اس پر لازم ہے کہ اللہ تعالیٰ کی مخلوقات میں غور و فکر کرے اور جو شخص چاہتا ہے کہ اس کا بدن صابر ہو، زبان ذکر سے تر ہو اور دل میں خشت ہو اس پر لازم ہے کہ کثرت سے مومن و مسلمان مردوں اور عورتوں کیلئے استغفار کرے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو ان باتوں پر کامل عمل کی توفیق عطا فرمائے۔

حضرت امیر خسرو رحمۃ اللہ علیہ:

ابوالحسن نام اور خسرو تخلص تھا۔ والد کا نام سیف الدین لاچین تھا اور وہ بلخ کے رہنے والے تھے۔ آپ کے نانا کا نام عماد الملک تھا۔ سلطان التمش کے دور میں ہندوستان آئے اور ضلع ربئہ میں موقع پٹیالی میں خیمہ زن ہوئے۔ محبوب شعراء الٰہی حضرت شاہ نظام الدین اولیاءؒ سے سلوک کی منزلیں طے کیں۔ شعر و ادب میں بہت اونچا مقام پایا۔ ملک الشعراء کہلائے۔ اہل ایران نے ہند میں صرف ان کی فارسی دانی کا سکہ مانا ہے۔ عبادت و ریاضت سے آپ کو غیر معمولی لگاؤ تھا۔ آپ کے بارے میں شیخ فرماتے ہیں کہ

''کہ قیامت کے دن اگر مجھ سے پوچھا جائے کہ آخرت میں تو اپنے لیے کیا لایا ہے تو میں عرض کروں گا کہ امیر خسروؒ کے سینے کی سوزش لایا ہوں۔''

اپنے مرشد سے والہانہ محبت کا عجب واقعہ:

اپنے مرشد شاہ نظام الدین اولیاءؒ کی وفات کے وقت آپ سلطان غیاث الدین کے ساتھ بنگال گئے ہوئے تھے آپ بے تاب ہو کر دہلی دوڑے اور آتے ہی شیخ کے مزار پر آ گرے، ایک چیخ ماری اور کہا، ''تعجب ہے کہ آفتاب زمین میں چھپ جائے اور خسرو زندہ رہے''۔ پھر آپ دنیا میں اتنا ہی زندہ رہے جتنا عرصہ حضرت سیدہ فاطمۃ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے وصال کے بعد دنیا میں زندہ رہیں۔ 8 شوال 786ھ آپ نے وفات پائی۔ (حضرت محبوب الٰہی شاہ نظام الدین نے ایک درویش کو اپنی جوتیاں دی تھیں۔ وہ درویش حضرت امیر خسروؒ کے پاس سے گزرا۔ آپ نے اسے کہا کہ مجھے تجھ سے اپنے مرشد کی خوشبو آتی ہے۔ پھر آپ نے اس سے وہ جوتیاں پانچ لاکھ روپے کی خرید لیں) اور انہیں سر پر رکھ کر عجیب جذب و کیفیت سے چلے۔ یہ رقم بادشاہ نے آپ کو ہدیہ دی تھی۔

خدا رحمت کند ایں عاشقان پاک طینت را

اللہ تعالیٰ مجھ گناہ گار کو بھی اپنے شیخ کا اس سے بھی زیادہ عشق عطا فرمائے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

سر میں خشکی

مسز صادق نذیر بہاولپور سے لکھتی ہیں: سر کے بالوں کیلئے آملے وغیرہ بھگونے میں قباحت محسوس ہوتی ہے۔ روزانہ کون بھگوئے اور کون سر دھوئے۔ ایسا نسخہ بتائیے جو آسانی سے بنا کر رکھ لیا جائے اور اس سے سر دھو لیا جائے۔

دوسری بات یہ کہ میری بیٹی کے سر میں بے حد خشکی ہے جو بعض دفعہ تھوڑی سی نمی لیے ہوتی ہے۔ اس کیلئے کچھ بتائیے۔

چہرے کے بھورے تلوں کیلئے بھی مشورہ چاہیے۔

جواب: آپ آملے بھگو کر تین چار دن رکھ سکتی ہیں۔ خراب نہیں ہوں گے۔ آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ کوٹ چھان کر چیزیں رکھ لیجئے۔ سر دھونے سے آدھ گھنٹہ قبل ایک بڑا چمچ آملے کا سفوف گرم پانی میں بھگو دیجئے اور پھر سر دھو لیجئے۔ خشکی کے چھلکے بڑے ہوتے ہیں یا نہیں اور یہ خشکی بالکل سفید اور گول قطروں کی طرح ہوتی ہے یا معمولی سی نمدار ہے۔ کھجانے سے پانی تو نہیں نکلتا؟ چہرے کے بھورے تل کس جگہ ہیں؟ اور یہ کب سے ہیں؟ پیدائشی تو نہیں؟ یہ ساری باتیں لکھیں، پھر آپ کو جواب دوں گا۔

بعض دفعہ چھائیاں منہ پر ہو جاتی ہیں۔ آپ کے چھائیاں تو نہیں؟ یہ بھی باریک باریک تلوں کی طرح اکثر نظر آتی ہیں۔ آپ کسی اچھی لیڈی ڈاکٹر کو دکھا کر مشورہ حاصل کیجئے۔ اندرونی خرابی کی وجہ سے بھی چھائیاں پڑتی ہیں۔ بھورے تل مدت سے ہوں تو پھر ختم نہیں ہوتے، قدرے کم ہو جاتے ہیں۔

مسوڑھے خراب/سر کے بال سفید ہیں

سوات سے ام شفیق لکھتی ہیں: ''آٹھ بچوں کی ماں ہوں۔ وجود بھاری بھرکم ہے۔ سینے میں ٹیسیں اٹھتی ہیں۔ مسوڑھے خراب ہیں۔ سر کے بال سفید ہیں۔ جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ پنڈلیوں کے بال دور کرنے کیلئے نسخہ مانگا ہے۔

جواب: ام شفیق صاحبہ! آپ نے تفصیل سے اپنی کیفیت بیان نہیں کی۔ سینے میں درد کیوں ہوتا ہے۔ ٹھنڈ کا اثر ہے یا انفیکشن ہے؟ بعض دفعہ بچوں کو دودھ پلاتے وقت بھی یہ کیفیت ہوتی ہے آپ براہ کرم کسی ماہر لیڈی ڈاکٹر سے اچھی طرح معائنہ کرا کے علاج کرائیے۔ آپ کا جسم بھی بھاری ہے اس لیے آپ کو فوری طور پر معائنہ کرانا چاہیے تا کہ جلد سے جلد یہ تکلیف ختم ہو۔

مسوڑھوں کی خرابی کیلئے آپ دانتوں کے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ دن میں دو بار دانت صاف کرنے چاہئیں۔ نیم کے پتے ابال کر اس سے غرارے کیجئے۔ آپ گھریلو طور پر منجن بنا سکتی ہیں۔ اس میں کالی مرچ، نمک، بادام کے جلے ہوئے چھلکے، پھٹکڑی وغیرہ شامل ہوتی ہے۔ تھوڑا سا نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ معدے کی خرابی سے دانتوں پر اثر پڑتا ہے۔ آپ بڑا گوشت پالک نہ کھائیں۔ کباب، تکے نقصان دہ ہیں۔ اپنی غذا میں سبزیاں پھل اور شہد شامل کیجئے۔ سوات میں خالص شہد مل جاتا ہے اور خوبانی بھی میسر ہے۔ آپ کیلئے لیموں کا رس مفید ہے۔ دن میں دو لیموؤں کا رس پانی میں نچوڑ لیجئے، یہ سوجے ہوئے مسوڑھوں کا بہترین علاج ہے۔ لیموں کے ذرا سے رس میں نمک ملا کر مسوڑھوں پر ملیں۔ اس سے ورم دور ہو گا۔ مسوڑھے مضبوط ہوں گے، خون بھی نہیں بہے گا۔

مسوڑھوں پر آپ شہد ملیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک ملائیے۔ سر کے بالوں میں جوئیں ہوں تو نیم کے پتوں کو پکا کر اس سے روز سر دھوئیے اور باریک کنگھی سے جوئیں نکالیے۔

پنڈلیوں کے بال آپ ویکس سے دور کر سکتی ہیں۔ مشین سے بھی بال صاف ہو جاتے ہیں۔

آپ حیاتین ج زیادہ استعمال کیجئے آج کل گوبھی کا موسم ہے۔ آپ پھول گوبھی، ہری مرچ، شملہ مرچ، آلو مٹر استعمال کیا کیجئے۔ کھٹے پھلوں میں بھی یہ حیاتین ملے گا۔

اپنی صحت کا خیال رکھیے۔ صبح شام پیدل چلنے کی عادت ڈالیے۔ گھر کے صحن ہی میں آپ چہل قدمی کر سکتی ہیں۔ اس عمر میں آپ کا وزن بڑھنا نہیں چاہیے۔

نظر نہیں آتا

ایک پریشان بہن: چند ماہ سے میں یہ محسوس کر رہی ہوں کہ معمولی اندھیرے میں کچھ نظر نہیں آتا۔ کیا یہ شب کوری کی بیماری ہے؟ اس کا کوئی علاج گھریلو طور پر ہو سکتا ہے؟ میرے حالات ایسے ہیں کہ ڈاکٹر کے پاس جا نہیں سکتی۔ براہ کرم مشورہ دیں۔ میرے سسرال والے بڑے سخت ہیں۔ وہ ڈاکٹر کے پاس کبھی نہیں جانے دیتے۔ میں کیا کروں؟

جواب: رات کو نظر نہ آنا ایک تکلیف دہ مرض ہے۔ اندھیرے میں ہماری آنکھیں چند منٹ بعد دیکھنے کے قابل ہو جاتی ہیں۔ کسی کو پندرہ منٹ تک نظر نہ آئے تو اسے شب کوری کا مریض کہا جاتا ہے۔ آپ اپنے شوہر سے کہہ کر حیاتین الف بطور غذا یا دوا ضرور استعمال کریں۔ دوسری آسان بات یہ ہے کہ بکرے کی کلیجی منگائیں۔ اس کے ٹکڑے سیخ میں کوئلوں پر سینک کر کھائیے۔ اس پر نمک اور کالی مرچ بھی چھڑک لیجئے۔ اس کے ساتھ آپ لیموں، گاجر، بند گوبھی کی سلاد کھائیے۔ کچی گاجریں یا گاجر کا جوس استعمال کیجئے۔ گاجر گوشت، گاجر ٹماٹر، گاجر میتھی، گاجر پالک، گاجر قیمہ، آلو گاجر مٹر کی سبزی کھائیے۔ دن بھر میں آپ گاجر کے جوس کے دو گلاس پیجئے۔ اس سے آپ کو فائدہ ہو گا۔ چھوٹی مکھی کا شہد مل جائے تو اپنی آنکھوں میں رات کو لگائیے۔ روزانہ استعمال سے سے فائدہ ہو گا۔ (انشاء اللہ)

بچہ ہکلاتا ہے

میرا بچہ آٹھ سال کا ہے اور بہت ہکلاتا ہے میں اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ اس کے لیے کچھ بتائیے۔ (م،س کراچی)

جواب: بچے عام طور پر شروع میں ہکلاتے ہیں، بارہ سال کی عمر تک وہ اپنی اس خامی پر تھوڑا بہت قابو پا لیتے ہیں۔ آپ کو چاہیے بچے پر خاص توجہ دیں۔ جب وہ بات کرے تو ہنسیں مت، غور سے اس کی بات سنیں۔ اس کی بات نہ کاٹیں۔ جب وہ بات کرے تو اس کی طرف خصوصی دھیان دیجئے۔ وہ بات ختم کر چکے تو آپ اطمینان سے اس کا جواب بڑی آہستگی سے دیجئے۔ آپ کو چاہیے رات کو سونے سے پہلے کم از کم پانچ سات منٹ پیار کے ساتھ بچے سے بات کریں تا کہ اسے احساس ہو آپ اس سے بہت محبت کرتی ہیں اور پوری توجہ سے بات سنتی ہیں۔ بچے کو چیک کرائیے، کہیں بچے کی زبان کے نیچے ''تانتوا'' تو نہیں۔ اسے کاٹنے سے بھی بچہ آزادی سے بول سکتا ہے۔ بچے کو قرآن پاک پڑھائیے۔ کسی قاری کو گھر پر بلا کر تعلیم دلائیے۔ قرآن پاک پڑھنے سے بھی بہت فرق پڑے گا زبان صاف ہو جائے گی۔

خشک کھانسی: خشک کھانسی میں کیلے اور کھجور کو مکھن میں پیس کر کھانا مفید ہے، اس طرح خشک کھانسی کیلئے بادام بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

لمبے بال خوبصورتی کی علامت

بال دراصل ایک طرح کا پروٹین ہیں، ماہرین اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ لمبے بال از خود خوبصورتی کی علامت ہیں۔ انہیں آپ بہت مختصر وقت میں بھی دھو سکتے ہیں۔ انہیں محفوظ رکھنے کیلئے ڈیپ کنڈیشننگ ٹریٹمنٹ کا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ (منور سلطانہ)

اگر آپ انتہائی مختصر مدت میں اپنے بالوں کی افزائش کیلئے کوشاں ہیں تو آپ بے فکر ہو جائیں کیونکہ اب بارہ ماہ میں آپ کے بال آپ کے کاندھوں پر پہنچ جائیں گے (واضح رہے کہ بال ایک ماہ میں ایک سینٹی میٹر کی شرح سے نمو پاتے ہیں) تاہم کئی مراحل ایسے ہیں جن کے سبب آپ کے بالوں کی افزائش میں مزید تیزی پیدا ہو سکتی ہے یعنی آپ کے بال صرف تین ماہ کے عرصے میں 5 ملی میٹر تک بڑھ سکتے ہیں۔ بال گرم آب و ہوا میں زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں اس کی وجہ میٹابالزم کی تیزی سے افزائش ہے۔

ایک ماہر افزائش گیو فلپ گنلسے کے مطابق اپنے بال قدرے گرم پانی سے دھو لیجئے اور پھر ڈیپ کنڈیشننگ ٹریٹمنٹ عمل میں لائیے۔ ہفتے میں تین بار ایسا کریں تاہم اس عمل کے اختتام پر اپنا سر کسی گرم تولیہ سے دس سے پندرہ منٹ کیلئے ڈھانپ لیں یہ بندش مضبوط ہونی چاہیے۔ آپ بھی جب اپنے بال دھوئیں اپنے سر کے بالائی حصے پر چند منٹ مساج ضرور کریں اس لیے کہ اس سے آپ کے سر میں خون کی گردش تیز ہوتی اور اس کی فراہمی بڑھتی ہے جس کے سبب بال زیادہ تیزی سے اگتے ہیں۔

فلپ گنلسے کا کہنا ہے کہ اس سلسلے میں خوراک بھی بڑی اہمیت رکھتی ہے ان کا کہنا ہے کہ بال دراصل ایک طرح کا پروٹین ہیں۔ اس لیے دن میں کم از کم تین بار پروٹین بطور غذا استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیوٹریشنل سپلیمنٹ کا استعمال بھی ناگزیر ہے۔ اس سلسلے میں یورپی ممالک میں تو باقاعدہ کیپسولز، ترکاریوں سے نہیں بلکہ بآسانی جذب ہونے والے جانوروں کے پروٹین سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ اگر ہر چھ ہفتے بعد بالوں کی ٹریمنگ (TRIMMING) کی جائے تو یہ تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں۔ گنلسے کا موقف اس کے برعکس ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ یہ بات قطعی غلط ہے کہ اگر بال کاٹے جائیں تو وہ مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی بڑھوتری میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض دیگر ماہرین کا اس سلسلے میں کہنا ہے کہ ''جب آپ اپنے بال بڑھتے دیکھیں تو بالوں میں کلپ لگائیں تا کہ بال اوپر کی طرف اٹھ کر زیادہ بڑے معلوم ہونے کیساتھ ساتھ مزید بڑھ سکیں۔ اس لیے کہ اس طرح انہیں صحیح اور مناسب دوران خون فراہم ہونے لگتا ہے۔

''اپنا ہیئر سٹائل سادگی کی طرز پر اختیار کیجئے۔ بالوں کو کسی مؤثر طریقے سے پیچھے کی طرف لیجائیں اور انہیں نرم کرنے کی ہر ممکن کوشش اختیار کریں''۔

''بالوں کے سلسلے میں صبر و ضبط کا عملی مظاہرہ کریں کیونکہ بالوں کی افزائش کے دوران ان کے گرنے اور جھڑنے کی رفتار بھی زیادہ ہوتی ہے اس لیے اپنے اوپر غصہ کرنے سے اجتناب کریں''۔

گنلسے کا کہنا ہے کہ بالوں کو کاٹے بغیر آپ جتنے بھی بال بڑھانا چاہیں بڑھا لیجئے ان کی کوئی حد نہیں ہے تاہم ایک ماہر ہیئر ڈریسر نگی کلارک گنلسے کی اس بات سے متفق نہیں ہیں اور ان کا کہنا ہے کہ بال ہر صورت بڑھتے ہیں جو سینے اور کمر سے بھی نیچے تک پہنچ جاتے ہیں۔ ماہرین اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ لمبے بال از خود خوبصورتی کی علامت ہیں۔ انہیں آپ بہت مختصر وقت میں بھی دھو سکتے ہیں۔ انہیں محفوظ رکھنے کیلئے ڈیپ کنڈیشننگ ٹریٹمنٹ کا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ چھوٹے بالوں کو پونی ٹیل یا ہیئر کلپس کے استعمال سے خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔ بال لمبے ہوں یا چھوٹے ان کی خوبصورتی کی حفاظت کیلئے تولیے سے خشک کرنے کے بعد انہیں موئسچرائزنگ پروٹیکٹر دینا چاہیے۔ اس کام کیلئے اسپرے بھی کیا جاتا ہے جو بالوں کی جڑوں سے اوپر کی طرف ہونا چاہیے اس عمل سے بال مضبوط، مزید خوبصورت اور گھنے ہو جاتے ہیں۔

اچھی زندگی سے معاشرے کا علاج

مشہور فلسفی ابن طفیل نے ایک دفعہ خوش ہو کر لوگوں کو بتایا اے لوگو میں نے وہ راز پا لیا، جس سے معاشرہ خوش و خرم رہ سکتا ہے۔ لوگوں نے پوچھا وہ کیا راز ہے؟ ابن طفیل نے کہا کہ کائنات کی ہر چیز دوسروں کے لیے ہے۔ درخت اپنا پھل خود نہیں کھاتا، دریا اپنا پانی خود نہیں پیتا، سورج، چاند خود اپنی روشنی استعمال نہیں کرتے، بس یہ بہاریں یہ برساتیں یہ نعمتیں یہ سب دوسروں کے لیے ہے بس وہی زندگی اچھی ہے جو دوسروں کے لیے ہو۔ (اعجاز احمد، کراچی)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ پشاور: اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ راولپنڈی: کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ لاہور: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 ملتان: الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ رحیم یار خان: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ خانیوال: طاہر سٹیشنری مارٹ۔ علی پور: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7674484۔ ڈیرہ غازی خان: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ جھنگ: حافظ طلحہ اسلام صاحب 0334-6307057۔ حاصل پور: گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ درگاہ پاکپتن: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن، 0333-6954044۔ کلورکوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ مظفر گڑھ: النور نیوز ایجنسی، 066-2413121۔ گجرات: خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ چشتیاں: حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ شورکوٹ کینٹ: عدنان اکرم صاحب، 0333-7685578۔ بہاولپور: ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0622-731947۔ بوریوالہ: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ وہاڑی: فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ بھیرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ: حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ وزیر آباد: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892951۔ ڈسکہ: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ حیدر آباد: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ سکھر: الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ کوئٹہ: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 اٹک: نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ میلسی: امتیاز احمد صاحب الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ خان پور: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ واہ کینٹ: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ صادق آباد: عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ گوجرانوالہ: عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول اسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0554-710430۔ بھکر: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ کوٹ ادو: عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515 منڈی بہاؤ الدین: آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0456-504847۔ احمد پور شرقیہ: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 بنوں: امیر احمد جان 0333-9748847۔ نارووال: محمد اشفاق صاحب، باؤ جی نیوز ایجنسی ضیا شہید چوک ظفروال۔ گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی، مدینہ مارکیٹ۔ شمالی علاقہ جات: جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ۔ غذر شمالی علاقہ جات۔ ہنزہ: ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ سکردو: سودے بکس اسٹور۔ لنک روڈ سکردو، بلستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔ جہانیاں: حافظ نذیر احمد، جہانیاں کلاتھ ہاؤس اور سنٹر، 306-7604603۔ گوجرانوالہ: رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300,6422516

رسالے کا تبادلہ اطلاعاً عرض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔

ایک دفعہ حضرت عائشہ صدیقہؓ نے اونٹ کی سرکشی پر اسے دوڑا کر نرم کرنا چاہا۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا ''ذرا نرمی اختیار کرو''

اولیاء کے مستند وظائف وعملیات

حضرت مولانا شاہ فضل الرحمٰن صاحب رحؒ گنج مرادآبادی

عاشق الٰہی صاحب قدس سرہ

اعمالِ حزب البحر جس مقصد کے لیے پڑھیں گے، حکم الٰہی سے مقصد پورے ہوں گے۔ ادائیگی قرض کے لیے کلمہ لَااِلٰـہَ اِلَّا اللّٰـہُ کثرت سے پڑھنا موثر ہے اول آخر درود شریف پڑھنا مجرب ہے

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں۔

حصول مقاصد دنیاوی:۔

(1) **حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ** (سورۂ آل عمران آیت نمبر 173) روزانہ 500 مرتبہ پڑھا کریں (2) درود تنجینا 70 مرتبہ روزانہ پڑھنا دنیاوی مشکلات کے واسطے مجرب ہے۔ (3) **وَاُفَوِّضُ اَمْرِیْٓ اِلَی اللّٰہِ ط اِنَّ اللّٰہَ بَصِیْرٌ م بِالْعِبَادِ** (سورۂ المؤمن آیت نمبر 44) (4) **لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ** 100 مرتبہ مع اوّل وآخر 11،11 بار درود شریف پڑھنا مجرب ہے۔

ادائیگی قرض:

ادائیگی قرض کیلئے کلمہ **لَااِلٰـہَ اِلَّا اللّٰـہُ** کثرت سے پڑھنا مؤثر ہے۔

دنیاوی عزت وہر حاجت:

دنیاوی عزت وہر حاجت کیلئے ''**بِسْمِ اللّٰـہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o سُبْحٰنَکَ الْقَادِرُ الْقَھَّارُ الْقَوِیُّ الْکَافِیُ لَااِلٰـہَ اِلَّا ھُوَ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ یَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ o**ط 110 مرتبہ پانچوں نمازوں کے بعد پڑھا کریں۔

کشادگی رزق:

کشادگی رزق کیلئے **لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ. اَلْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ** بعد نماز فجر 100 بار پڑھا کریں۔

دفعیہ اثر جنات:

اگر کسی شخص پر جن کا اثر ہو یا دیوانگی کا عارضہ ہو تو اس کے بائیں کان میں تین مرتبہ کہیں ''شیخ عبدالقادر جیلانی'' جن بھاگ جائے گا۔ دیوانگی کا اثر جاتا رہے گا۔ واضح رہے کہ اعمال کا اثر توفیق ربانی پر منحصر ہے اور قبول وتاثیر میں اکل حلال وصدق مقال کو خاص دخل ہے۔

اعمالِ حزب البحر

خواص:۔

محبت:۔ **وَھَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْکَ ذُرِّیَّۃً طَیِّبَۃً کَمَا ھِیَ فِیْ عِلْمِکَ** 77 بار پڑھ کر **یُحِبُّوْنَھُمْ کَحُبِّ اللّٰہِ ط وَالَّذِیْنَ اٰمَنُوْٓا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰہِ** ط (سورۂ بقرہ آیت نمبر 165) پڑھ کر یہ دعا کریں: ''الٰہی محبت ومودت فلاں بن فلاں اور دل وجان ومغز استخوان فلاں بن فلاں پدید گرداں و چنانکہ یک لحظہ بے او بودن نتواند آمین آمین۔''

اور ہر مرتبہ آمین پڑھ کر اپنے دونوں ہاتھ منہ پر پھیر لیں اور عرق گلاب پر دم کر کے رکھ لیں جس وقت محبوب کے سامنے جائیں ذرا سا عرق گلاب دونوں ہاتھوں پر مل کر چہرہ پر پھیر لیں۔

دفع اعداء وعقد اللّسان:

''**وَاطْمِسْ عَلٰی وُجُوْہِ اَعْدَائِنَا.**'' پر پہنچے تو 70 بار اسم **یَاقَاھِرُ ذُوالْبَطْشِ الشَّدِیْدِ اَنْتَ الَّذِی لَایُطَاقُ اِنْتِقَامُہٗ یَا قَاھِرُ** پڑھ کر دعا کریں۔ الٰہی فلاں بن فلاں کے مکر وفریب اور اس کے شر سے مجھے بچا''۔ یہ عمل 3 روز تک پڑھنا چاہیے۔

شفائے مریض:

3 روز تک 25 مرتبہ پڑھیں۔ جب **بِسْمِ اللّٰہِ الَّذِیْ لَایَضُرُّ مَعَ اسْمِہٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَ ھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ o** پر پہنچیں تو کہیں: **یَاشَافِیُ** شفا بخش فلاں بن فلاں را از جمیع علل وامراض **بحقِّ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o**

تسخیر حکام: 3 روز تک 21 مرتبہ پڑھیں، جب **بِیَدِہٖ مَلَکُوْتُ کُلِّ شَیْءٍ** (سورۂ یسین آیت نمبر 83) پر پہنچیں تو 70 مرتبہ کہیں ''**یَاعَزِیْزُ** عزیز گرداں در چشم فلاں بن فلاں۔'' اس کے بعد **اَلَمْ نَشْرَحْ** ایک بار اور **اِنَّا اَنْزَلْنَاہُ** 30 بار پڑھیں۔ اس کے بعد جب حاکم کی عدالت یا اس کے مکان پر جائیں، پوری دعا حزب البحر پڑھ کر جائیں۔

ادائیگی قرضہ:

2 دن تک روزانہ 15 مرتبہ پڑھنا چاہیے۔ جب **وَارْزُقْنَا فَاِنَّکَ خَیْرُ الرَّازِقِیْنَ** پر پہنچیں تو 70 مرتبہ پڑھیں: ''**اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَ اَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ وَ بِطَاعَتِکَ عَنْ جَنَّتِکَ.**''

شادی کی بندش کھولنے کیلئے:

3 روز تک کنویں کے پانی پر جو رات کے وقت نکالا گیا ہو۔ ایک بار پڑھ کر دم کریں۔ جب **فَافْتَحْ لَنَا فَاِنَّکَ خَیْرُ الْفَاتِحِیْنَ** پر پہنچیں۔ **قُلِ اللّٰھُمَّ مٰلِکَ الْمُلْکِ** سے **بِغَیْرِ حِسَابٍ** (سورۂ آل عمران آیت نمبر 26-27) تک پڑھیں اور اس پانی سے لڑکی کے ہاتھ پاؤں دھو کر پاک جگہ ڈالیں کہ اس پر کسی کا پاؤں نہ پڑے یا بہتے پانی میں ڈال دیں۔

برائے تونگری:

3 روز تک 27 مرتبہ پڑھیں اور جب **وَانْشُرْھَا عَلَیْنَا مِنْ خَزَائِنِ رَحْمَتِکَ** پر پہنچیں 70 مرتبہ پڑھیں ''**یَاغَنِیُّ اَغْنِنِیْ وَارْزُقْنِیْ رِزْقًا حَلَالًا طَیِّبًا وَاسِعًا بِغَیْرِ حِسَابٍ**''۔ اور ہر روز 7 فقیروں کو شیرینی یا کھانا حسب استعداد کھلائیں۔ فتوحات کا دروازہ کھل جائے گا۔

برائے کمالی معرفت وغلبہ حال:

3 روز تک 19 مرتبہ پڑھیں، جب **مَرَجَ الْبَحْرَیْنِ یَلْتَقِیٰنِ o بَیْنَھُمَا بَرْزَخٌ لَّا یَبْغِیٰنِ** (سورۂ الرحمٰن آیت نمبر 19-20) پر پہنچیں تو 70 مرتبہ **لَآ اِلٰـہَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ o** (سورۂ انبیا آیت نمبر 87) پڑھ کر کہیں: ''**اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ کَمَالَ الْمَعْرِفَۃِ وَ حَقِیْقَۃَ الْیَقِیْنِ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ**۔''

سلامتی ایمان کیلئے:

3 روز تک دس مرتبہ روزانہ پڑھا کریں۔ **حَسْبِیَ اللّٰہُ** تا **عَظِیْم** پر پہنچیں 70 مرتبہ یہ دعا پڑھیں: ''**اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ اِیْمَانًا صَادِقًا وَ یَقِیْنًا کَامِلًا وَ قُلْ اَعُوْذُبِکَ مِنْ ھَمَزَاتِ الشَّیٰطِیْنِ وَ اَعُوْذُبِکَ رَبِّ اَنْ یَّحْضُرُوْنِ یَا قَاھِرُ ذَا الْبَطْشِ الشَّدِیْدِ اَنْتَ الَّذِیْ لَا یُطَاقُ اِنْتِقَامُہٗ یَا قَاھِرُ**۔''

حزب البحر پڑھنے کا طریقہ

دعا شروع کرنے سے پہلے سورۃ الفاتحہ پڑھ کر اس کا ثواب حضرت امام شاذلیؒ کی روح مبارک کو بخشیں اور اگر توفیق ہو فقیر کو صدقہ دیں اور ہر روز اعتصام اختتام کے ساتھ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

زیارت رسول اللہ ﷺ کیلئے: سوتے وقت ایک ہزار مرتبہ سورہ الکوثر اور ایک ہزار مرتبہ درود شریف پڑھیں۔

اپنے بچے کا حوصلہ بلند رکھیں

اس میں یہ صلاحیت پیدا ہو کہ اپنے رجحانات کو قابو میں رکھ سکے اور اپنی آئندہ زندگی میں نظم و ضبط پیدا کر سکے۔ والدین کی حیثیت سے ہم پر یہ فرض بھی عائد ہوتا ہے بچے کی مرضی کو صحیح طور پر ڈھالیں۔ بچے کی قدر و قیمت پر ڈاکہ نہ ڈالا جائے۔

(حشمت خان۔ایبٹ آباد)

والدین اور بچے آج کل جس طرح سے الجھے ہوئے ہیں اتنے شاید پہلے کبھی نہ رہے ہوں گے۔ بعض والدین نے تو بچوں کو بالکل بے لگام چھوڑ دیا ہے اور بعض ان پر غلاموں اور قیدیوں کی طرح سے ظلم و ستم کر رہے ہیں۔ امریکا جو کہ انتہائی ترقی یافتہ ملک مانا جاتا ہے۔ وہاں یہ حال ہے کہ خود امریکا کے دانشوران مظالم سے نالاں ہو رہے ہیں جو والدین اپنے بچوں پر کرتے رہتے ہیں۔ اکثر اوقات انتہائی نیک نیتی کے باوجود بچوں پر سختی ہو جاتی ہے۔ صبر و تحمل کی تلقین کرنا بڑا آسان ہے لیکن خود اس پر عمل کرنا بڑا دشوار ہوتا ہے اور یہاں پر اسی چیز کی شدید ضرورت ہے۔ بچوں کو مہلت اور موقع دینا چاہیے تاکہ ان کی نشو ونما ہو سکے اور وہ محبت کرنا سیکھ سکیں۔ اس میں شک نہیں کہ بعض مواقع ایسے بھی آجاتے ہیں جب والدین کے لیے سختی کرنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔ ان خطرات کو مارگریٹ اور ویلارڈ بیچر نے اپنی کتاب ''پیرینٹس آن دی سن'' Parent on the Son میں بڑی خوبصورتی سے پیش کیا ہے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ پرانے زمانے میں والدین کی حیثیت آقا کی ہوتی تھی اور بچے ان کے غلام ہوتے تھے۔ آج والدین غلام بن گئے ہیں اور بچے آقا بن گئے ہیں۔ آقا اور غلام کے درمیان کسی قسم کا تعاون نہیں ہے لہٰذا جمہوریت کا فقدان ہے۔ بچوں پر انتہائی سختی سے پابندیاں عائد کرنا درست نہیں اور ان کو ہر بات کے لیے بالکل آزاد چھوڑ دینا بھی غلط ہے۔ کیونکہ ان دونوں طریقوں سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی۔ جن بچوں کو نہایت سختی سے پالا جاتا ہے وہ یا تو بالکل نکمے ہو جاتے ہیں یا پھر خودسر ہو کر اپنے اردگرد کے لوگوں سے لڑتے رہتے ہیں اور آخرکار اپنی زندگی کو برباد کر ڈالتے ہیں۔ لیکن جو بچے صرف اپنی مرضی کے علاوہ اور کسی کی بات نہیں مانتے وہ خود اپنی خواہشات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہرصورت وہ غلام ہی ہوتے ہیں۔ اول الذکر ان لوگوں کے غلام ہوتے ہیں جو ان پر حکم چلاتے ہیں اور موخر الذکر قرض خواہوں کے غلام ہوتے ہیں ان دونوں اقسام کے بچوں میں یہ صلاحیت نہیں ہوتی کہ وہ معاشرے کو کسی اچھی بنیاد پر قائم کر سکیں۔ اگر کچی شاخ کو اس طرح سے موڑ دیا جائے کہ درخت ان دونوں غلط سمتوں میں ٹیڑھا نہ ہو تو زندگی بھر کی پریشانی سے بچا جا سکتا ہے۔''

سوال یہ ہے کہ یہ کام کیسے کیا جائے؟ والدین اپنے بچوں کو ان غلط طریقوں سے یعنی انتہائی سختی اور انتہائی نرمی سے کیسے بچائیں؟ اس کوشش میں کون سا فلسفہ کارآمد رہے گا؟ ہمارا مقصد یہ ہے کہ بچے کا حوصلہ پست کئے بغیر اس کی مرضی کو صحیح سمت میں موڑا جائے۔ اس کے لیے ہم کو ''مرضی'' اور ''حوصلہ'' کا فرق سمجھنا چاہیے۔ انسانی شخصیت میں بچے کی مرضی ایک بڑی موثر قوت ہے۔ یہ عقل کی ان چند چیزوں میں سے ہے جو پیدائش ہی کے وقت پوری قوت کے ساتھ آجاتی ہے۔ بچپن کے بارے میں جو تحقیقات کی گئی ہیں انھیں نفسیات کے ایک مشہور رسالے ''سائیکلو جی ٹوڈے'' میں اس طرح سے بیان کیا گیا ہے کہ ''بچہ اپنے آپ کو اس وقت سے پہنچاننے لگتا ہے جب اسے اس حقیقت کا بیان کرنے کے لیے بولنا بھی نہیں آتا۔ وہ عمداً اپنے ماحول پر خاص کر اپنے والدین پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔''

جو بچہ اپنی مرضی کا مالک ہے اس کے والدین کے لیے یہ سائنٹیفک انکشاف کوئی نئی بات نہیں، کیوں کہ وہ رات رات بھر اسے گلے سے لگائے ٹہلتے رہے ہیں اور ننھے سے ڈکٹیٹر کا ہر حکم بجالاتے رہے ہیں۔ بعد میں ایک سرکش بچہ خفا ہو کر اس طرح سے اپنی سانس بھی روک سکتا ہے کہ بے ہوش ہو جائے جن لوگوں نے اس قسم کی سرکشی دیکھی ہے وہ سکتے کے عالم میں رہ گئے ہیں۔ حال ہی میں ایک تین سالہ بچے نے یہ کہہ کر اپنی ماں کی بات ماننے سے انکار کر دیا کہ ''جانتی ہو؟ تم صرف میری ماں ہو؟'' ایک دوسری ماں نے اپنے تین سالہ بچے کے بارے میں بتایا کہ جب وہ اسے کچھ کھلانے چلی تو بچے نے انکار کر دیا اور مقابلے پر آمادہ ہو گیا۔ ماں نے جب اصرار کیا تو وہ اتنا خفا ہو گیا کہ اس نے دو روز تک کچھ بھی نہ کھایا۔ چنانچہ کمزور ہو گیا۔ لیکن اس کے باوجود اپنی بات پر اڑا رہا۔ ماں بے چاری پریشان ہو گئی اور اسے خجالت بھی محسوس ہوئی۔ آخرکار مجبور ہو کر باپ نے بچے کو گھور کر دیکھا اور کہا کہ اگر اب کھانے سے انکار کیا تو ایسی پٹائی کروں گا کہ یاد کرو گے۔ یہ ترکیب کارگر ثابت ہوئی اور مقابلہ ختم ہو گیا۔ بچے نے ہتھیار ڈال دیئے اور جس چیز پر بھی ہاتھ پڑا اسے کھانے لگا۔

یہاں پر ایک سوال یہ درپیش ہوتا ہے کہ بچوں کی اس طرح کی سرکشی کا تذکرہ اتنا کم کیوں کیا گیا ہے؟ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ بچوں کو عام طور پر فرشتہ صفت تصور کیا جاتا ہے۔ لہٰذا اس قسم کی خامیوں کا تذکرہ مناسب نہیں سمجھا گیا۔ ''مرضی'' نازک اور کمزور نہیں ہوتی۔ جس بچے کے حوصلے پر مخمل کا غلاف چڑھا دیا جاتا ہے وہ بھی اکثر اپنی ''مرضی'' کے معاملے میں فولاد ثابت ہوتا ہے۔ لہذا وہ خود اپنے لیے اور دوسروں کے لیے ایک خطرہ بنا رہتا ہے۔ اسی قسم کا آدمی پُل پر سے چھلانگ مارنے کی دھمکی دیتا ہے اور پورا شہر اس کی جان بچانے کی کوشش کرتا ہے۔ ہمارے خیال میں ''مرضی'' ایک لچک دار چیز ہے۔ اسے ڈھالا جا سکتا ہے اور ڈھالا جانا بھی چاہیے۔ اس کے ساتھ اسے صیقل بھی کرنا چاہیے تاکہ بچہ ہمارے خودغرضانہ مقاصد کے لیے محض مشینیں بن کر نہ رہ جائے، بلکہ اس میں یہ صلاحیت پیدا ہو کہ اپنے رجحانات کو قابو میں رکھ سکے اور اپنی آئندہ زندگی میں نظم و ضبط پیدا کر سکے۔ والدین کی حیثیت سے ہم پر یہ فرض بھی عائد ہوتا ہے بچے کی مرضی کو صحیح طور پر ڈھالیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

منی آڈر اور خط بھیجنے والے ضرور پڑھیں

اکثر منی آڈر پر پتہ مکمل اور وضاحت نہیں لکھی ہوتی کہ رقم کس مقصد کے لیے بھیجی گئی ہے اور پتہ بالکل پڑھا نہیں جاتا۔ اس لیے جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں، اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ VP یعنی فون یا خط پر ہم فوری طور پر بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

اٹھرا کیلئے: ایک تولہ دھماسہ بوٹی کوٹ کر سفوف بنالیں، تین ماشہ خوراک صبح خالی پیٹ کھالیا کریں اٹھرا کی بیماری جاتی رہے گی۔

اللہ مہربان توکل جہاں مہربان

انہوں نے پوچھا کہ یہ کیسے روپے ہیں تو میں نے سارا واقعہ سنایا تو وہ بڑے حیران ہوئے اور کہا کہ یہ سب اللہ مہربان کی عنایت اور مہربانی سے ہوا حالانکہ میں تو تقریباً ایک ماہ بعد آیا ہوں۔ اللہ رب العزت نے میرا ہمشکل بندہ تمہاری خدمت کیلئے بھیج دیا۔

میری ڈیوٹی ختم ہوئی تو مجھے مرکزی کیمپ سے بلاوا آیا اور واپسی کیلئے کہا گیا اور یہ بھی کہا گیا کہ یہ ٹرک جو کہ تیار کھڑا ہے اگر اس ٹرک میں واپس جانا چاہو تو پشاور جا سکتے ہو مگر میں نے سوچا کہ یہ سڑک جسے شاہراہ ابریشم کہا جاتا ہے، بڑی شاندار سڑک تھی میں نے کہا کہ میں شاہراہ ابریشم کی سیر کرتا ہوا پشاور جاؤں گا۔ اتفاق سے ایک وین جو کہ مانسہرہ کیلئے تیار کھڑی تھی، میں ایک ہی جست میں ویگن کے اندر تھا۔ صرف ایک ہی سواری جو کہ میں تھا، لیکر ویگن سڑک پر دوڑنے لگی۔ اتنی شاندار سڑک، ایسے محسوس ہو رہا تھا جیسے میں ہوائی جہاز میں اڑ رہا ہوں۔

میں ایک دم چونک گیا جب کنڈیکٹر نے ٹکٹ مانگا اور میں نے پوچھا کتنا کرایہ تو جواب آیا 18 روپے میرے تو ہوش ہی اُڑ گئے کیونکہ میرے پاس صرف 20 روپے تھے ناچار دو نوٹ دس دس والے اسے دیئے اور 2 روپے لیکر جیب میں رکھ لیے اور سوچوں میں گم ہو گیا کہ مانسہرہ سے ایبٹ آباد اور ایبٹ آباد سے حسن ابدال اور حسن ابدال سے پشاور، میں کیسے پہنچوں گا؟ اسی پریشانی میں معاً مجھے ایک خیال آیا کہ ہمارے ایک بزرگ عبدالرحمٰن صاحب جو کہ گوجرانوالہ سے مانسہرہ کاروبار کیلئے آتے تھے (عبدالرحمٰن صاحب نوار ڈوری کا کام کرتے تھے)۔ مجھے ان کا خیال آیا کہ یا اللہ تو **مُسَبِّبُ الْاَسْبَاب** ہے تو مہربانی فرما اور عبدالرحمٰن صاحب کو بھیج دے (میں نے مانسہرہ پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا) اس وقت ایک ہی لمبا بازار تھا' ویگن سے میں اترا اور سیدھا اس بازار میں چلتا رہا۔ دور دائیں ہاتھ ایک دکان پر بان پیڑھی وغیرہ لٹکی ہوئی تھیں لیکن وہ صاحب (عبدالرحمٰن) وہاں بھی نہ تھے۔ بڑی مایوسی ہوئی اور اسی طرح دائیں بائیں مذکورہ دکانیں تھیں اور میں اسی طرح آگے اور آگے ہی کی طرف رواں تھا۔

آخری دکان پر جب میں نے دیکھا تو مجھے یقین ہی نہیں آرہا تھا کہ عبدالرحمٰن صاحب اس وقت اس دکاندار سے ملکر دکان سے اتر رہے تھے۔ مجھ پر نظر پڑی اور میری خوشی کی انتہا نہ رہی۔ میں تقریباً خوشی سے اچھل پڑا۔ خیر میں ان سے ملا' مصافحہ کیا۔ انہوں نے حال احوال پوچھا تو میں نے پورا واقع سنایا اور میں نے کہا کہ میں اللہ سے دعا کر رہا تھا کہ وہ مہربان آپ کو بھجوادے اور ویسا ہی ہوا تو جواب میں کہا کہ اسی نے مجھے بھیجا ہے۔

پھر وہاں سے ہم جی ٹی ایس کے اڈے (ایبٹ آباد کیلئے) گئے۔ راستے میں انہوں نے پوچھا کہ کھانا کھایا یا نہیں میں نے نفی سے سر ہلایا تو انہوں نے کنٹین سے کھانا منگوایا اور وہ میں نے اکیلے ہی کھایا۔ بقول ان کے وہ دکاندار کے ساتھ کھا کر آئے تھے۔ بعد میں انہوں نے درجن مالٹے بھی لیے اور بس کے ٹکٹ بھی۔ مجھے تو معلوم نہ ہوا مگر جب ہم ایبٹ آباد پہنچے تو انہوں نے کہا کہ میرا یہاں شہر میں کوئی کام ہے آپ جائیں، میں شام تک فارغ ہوں گا۔ انہوں نے مجھے پچاس کا نوٹ دیا کہ راستے میں کام آئیں گے جو کہ میں نے لے لیے۔ میں نے ان کو اور انہوں نے مجھے خدا حافظ کہا اور ہم ایک دوسرے سے رخصت ہو گئے۔ تقریباً ایک ہفتہ بعد وہ صاحب (عبدالرحمٰن) پشاور تشریف لائے میں ان سے بڑی گرم جوشی سے ملا اور پچاس کا نوٹ انہیں دیا۔ انہوں نے پوچھا کہ یہ کیسے روپے ہیں تو میں نے سارا واقعہ سنایا تو وہ بڑے حیران ہوئے اور کہا کہ یہ سب اللہ مہربان کی عنایت اور مہربانی سے ہوا حالانکہ میں تقریباً ایک ماہ بعد آیا ہوں۔ یہ اسی کا کام اور وقت قبولیت تھا............ کہ اللہ رب العزت نے میرا ہمشکل بندہ تمہاری خدمت کیلئے بھیج دیا۔ اللہ مہربان توکل جہاں مہربان۔ (عارف عزیز۔ ملتان)

مچھروں سے نجات پانے کا آسان ٹوٹکہ

نیم کی نمولیاں کوٹ کر سرسوں کے تیل میں جلائیں، پھر یہ تیل لگائیں، مچھر نزدیک نہ آئے گا یا نیم کے پتوں کی دھونی دیں اس سے مچھر بھاگ جاتے ہیں۔ (غلام قادر ہراج، جھنگ)

چقندر سے پوچھیں

اس کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے آنکھیں دھونے سے جلن دور ہوتی ہے، اسی طرح سے جسم دھونے سے خارش دور ہوتی ہے۔

(حکیم محمد اصغر سراج)

سردیوں کی یہ سبزی پاکستان میں ہر جگہ ملتی ہے اور لوگ اسے مختلف انداز میں استعمال کرتے ہیں۔ خوش رنگ' سرخ اور گہرے سبز کرارے پتوں کی سبزی' پتوں سمیت کھانے سے جسم کو کوئی اہم غذائی اجزا ملتے ہیں۔ چقندر دو قسم کے ہوتے ہیں بطور سبزی کھائے جانے والے اور شکر سازی میں استعمال ہونے والے۔ یورپ میں اس قسم سے شکر تیار کی جاتی ہے کیونکہ اس کے رس میں مٹھاس بہت ہوتی ہے۔ اس کو جانوروں کے چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ فرانس اور سوئزر لینڈ میں اسے جانوروں کو توی اور خوب صورت بنانے والا چارا سمجھا جاتا ہے۔ چقندر میں حیاتین ب' حیاتین ج' پروٹین' کیلشیم' فاسفورس کے علاوہ فولاد بھی ہوتا ہے۔ گاجر کی طرح میٹھی چقندروں میں 10 فیصد شکر ہوتی ہے جو گلوکوز کی طرح فوراً خون میں شامل ہو کر توانائی بخشتی ہے۔

مغربی جڑی بوٹیوں کے ماہرین کے مطابق چقندر سے ہضم کی طاقت بڑھتی ہے اور جگر کا فعل چست ہوتا ہے۔ خاص طور پر کمزوری سے ہونے والا سر کا درد دُور اور دماغ کو توانائی ملتی ہے۔ اس کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے، اُس سے آنکھیں دھونے سے جلن دور ہوتی ہے۔ اسی طرح اس سے جسم دھونے سے خارش دور ہوتی ہے۔ اس مقصد کیلئے اس کے پانی میں اصلی سرکہ شامل کرتے ہیں۔ چقندر اور اس کے پتوں کے جوشاندے سے سر دھونے سے خشکی' بھوسی دور ہوتی ہے اور مسلسل استعمال کرتے رہنے سے بالوں کے جھڑنے کا سلسلہ رک جاتا ہے اور بال لمبے ہوتے ہیں۔

چقندر کو اب سرطان کیلئے بھی مفید سمجھا جا رہا ہے۔ خاص طور پر اس میں موجود لائیکوپین جیسے مانع تکسید جز کی وجہ سے سرطان کیلئے بہت مفید قرار دیا جا رہا ہے۔ جرمنی میں معالجین اس کے مریضوں کو روزانہ کم از کم ایک کلو چقندر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چقندر خاص طور پر نظام تنفس کی صحت کیلئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ طب کے لحاظ سے یہ ملین ہوتا ہے' یعنی اس کے کھانے سے قبض دور ہوتی ہے۔ مٹھاس زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مناسب نہیں ہوتا۔

دیسی گھی سے الرجی اور ناک کی بڑھی ہڈی کا علاج

میرے محسن منصور صاحب کہنے لگے ایسے لوگ جو دماغی کمزوری، یاداشت میں کمی اور اعصابی کھنچاؤ کا شکار رہتے ہوں، دیسی گھی ڈراپر میں ڈال کر ناک میں قطرہ قطرہ ڈالنا انہیں ایسی صحت دے گا کہ دیکھنے اور سننے والے حیران رہ جائیں گے۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

1965ء کی بات ہے کہ ایک حکیم صاحب کا بڑا چرچا تھا جو حکیم کبوتر والا کے نام سے مشہور تھا۔ میرا ایک ہمسایہ اختر جو میرا دوست بھی تھا۔ اس کو ناک بند ہو جانے کی بہت سخت تکلیف تھی۔ اس نے اس وقت کے مشہور ڈاکٹر اسداللہ لون سے وقت لیا۔ ہم ڈاکٹر کو ملنے کیلئے جا رہے تھے کہ یکدم مجھے راستے ہی میں حکیم کبوتر والے کا خیال آیا۔ ہم پہلے ان کے پاس گئے وہ اس وقت اپنے کبوتروں میں مشغول تھے اور ان کو اڑا رہے تھے۔ ہم نے اسی مشغولیت میں ان سے بیماری کا عرض کیا تو انہوں نے کبوتر اڑاتے اڑاتے جواب دیا کہ کیا معاذاللہ ''اللہ پاک کا کارخانہ خراب ہوگیا ہے یا ڈائی خراب ہوگئی ہے''۔ یہ کچھ بیماری نہیں صرف خشکی ہے۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ صرف گائے کا خالص گھی جو صرف گائے کا ہی ہو لے کر رات سوتے وقت دونوں طرف ناک میں 2,2 قطرے ڈالیں۔ (دیسی گھی کی خوبی ہے باڈی ٹمپریچر پر پگھل جاتا ہے) اس نے 15 دن کیا۔ اس کے بعد کافی لمبا عرصہ یعنی سالہا سال ہم اکٹھے رہے اس کو وہ شکایت نہیں رہی (یعنی 6 سال تک اکٹھے رہے پھر اس کو ناک کے بند ہونے کا عارضہ نہیں ہوا)۔

ضرورت کے وقت میں نے خود بھی استعمال کیا، ناک کھل گیا۔ کئی احباب جو ناک کی ہڈی بڑھنے' ناک بند ہونے کی شکایت کرتے تھے کا انہیں بتایا، وہ بغیر آپریشن کے تندرست ہوگئے۔

قارئین یہ مکالمے کے انداز میں جو بھی گفتگو ہمارے دوست دلبر صاحب کے درمیان ہوئی وہ من وعن آپ کی خدمت میں عرض کردی ہے نسخہ کیا ہے؟ راز کیا ہے؟ جستجو کیسے کی اور آخر نسخہ حاصل کیسے کیا، یہ سب کچھ آپ کے سامنے عرض کرتا ہوں۔

طب دراصل ایک مکمل تحقیق جستجو اور تلاش مسلسل کا نام ہے۔ قارئین یقین جانیے ہر طبیب اپنے مزاج میں جستجو ضرور رکھتا ہے۔ وہ اس تلاش کی وجہ سے مارا مارا پھرتا ہے یہاں تک کہ اسے اگر مال جان اور وقت خرچ کرنا پڑے تو ضرور کرتا ہے۔ ایک دفعہ بندہ کے جاننے والے کو کسی صاحب سے علم طب سیکھنا تھا۔ اس کے گھر کے چکر لگائے۔ ایک دن استاد نے مطالبہ کیا کہ میرا گھر زیر تعمیر ہے اگر اسے بنانے میں بطور مزدور آپ میری مدد کریں تو شاید میں آپ کو علم سکھانے میں مدد کروں۔ 21 دن تک اس کے ہاں اینٹوں اور گارے کی مزدوری کی۔ اس کی خدمت کا بدلہ استاد نے واقعی اتارا اور پورا علم اور چند عجیب وغریب ٹوٹکے عطا فرمائے۔ قارئین جو ٹوٹکے بہت محنت اور مشقت کے بعد حاصل ہوتے ہیں وہ میں بغیر بخل کے آپ کی خدمت میں پیش کردیتا ہوں۔ ویسے بغیر محنت کے اکثر قدر نہیں ہوتی۔ دیسی گھی کا یہ ٹوٹکہ جو آپ کی خدمت میں ایک مخلص، صالح دوست کی زبانی عرض کیا ہے۔ ناک، کان اور گلے کے امراض میں ایک حتمی اور آخری نسخہ ہے۔ ناک کے وہ امراض جس کا علاج معالجہ سرجری تجویز کرتے ہیں۔ پھر سرجری کرا کے بھی صحت نہیں ملتی تو ان لوگوں کے لیے یہ طبی ٹوٹکہ نہایت کارآمد ہے۔ ہاں کچھ عرصہ استعمال کریں اور اس کی کرامات دیکھیں۔ ناک کی ہڈی بڑھی ہو، ناک بند ہو، خراٹے ایسے کہ خطرناک صورت اختیار کر گئے ہوں کہ تمام گھر والے عاجز آچکے ہیں۔ چھینکوں کا طوفان کہ ایک وقت میں 30,30 چھینکیں آتی ہوں اور کسی اینٹی الرجی گولی سے درست نہ ہوتی ہوں۔

میرے محسن منصور صاحب کہنے لگے ایسے لوگ جو دماغی کمزوری' یاداشت میں کمی اور اعصابی کھنچاؤ کا شکار رہتے ہوں، دیسی گھی ڈراپر میں ڈال کر ناک میں قطرہ قطرہ ڈالنا انہیں ایسی صحت دے گا کہ دیکھنے اور سننے والے حیران رہ جائیں گے۔

اس عمل کے تجربات مسلسل مل رہے تھے۔ استعمال کرنے والے مطمئن اور خوش تھے۔ ایک صاحب کہنے لگے میں بے خوابی ڈپریشن اور ٹینشن میں مبتلا تھا حتیٰ کہ نیند نہ آنے کی وجہ سے آنکھوں اور سر میں درد رہنے لگا۔ جب سے یہ دیسی گھی کا ٹوٹکہ استعمال کیا، خود حیران ہوں کہ میں نے تو اپنے آپ کو مایوس مریض سمجھ لیا تھا، کیسے شفایاب ہوگیا؟

آپ بھی استعمال کریں۔ دیسی گھی صرف گائے کا ہی ہو اور کچھ عرصہ ناک میں ڈالیں اور پھر رحمت الٰہی کے کرشمے دیکھیں۔

مخلوقات میں محبوب بنیں

جب کسی حاکم کے پاس جانا ہو تو دل ہی دل میں حروف تہجی کو ترتیب وار پڑھ کر حاکم کی طرف دم کردو۔ انشاءاللہ حاکم مہربان ہوجائیگا۔

اگر کسی خاص شخص کو اپنا فرمانبردار اور مسخر کرنا مطلوب ہو۔ مثلاً حاکم وغیرہ کو تو لازم ہے عروج ماہ میں کسی دن صبح اٹھے اور غسل کر کے گندم کے ہزار دانے لیکر جو عمل شروع کرنے سے پہلے دھو کر تیار رکھے ہوئے ہونگے، بیٹھ جائے اور صدق دل سے مسخر کرنے والے آدمی کی شکل کا تصور کرکے ''یَارَحْمٰنُ کُلِّ شَیْءٍ وَ رَاحِمَہٗ یَارَحْمٰنُ'' ایک ایک مرتبہ پڑھ کر ایک ایک دانہ پر دم کرتا جائے۔ یہاں تک کہ سب دانے پورے ہو جائیں۔ پھر ان دانوں کو احتیاط کے ساتھ کسی محفوظ جگہ پر رکھ دے۔ دوسرے دن پھر اُسی طرح غسل کر کے بیٹھ جائے اور ایک ایک مرتبہ پڑھ کر ایک ایک دانے پر دم کرتا جائے۔ علیٰ ہذا القیاس تیسرے دن بھی بعد غسل کے اسی طرح کرے۔ تصور ضروری ہے۔ اوّل وآخر درود شریف بھی پڑھے۔ تین دن کے بعد دانوں کو کسی مٹی کے پاک کورے برتن میں بند کر کے پاک پانی ڈال کر جوش دے۔ اور پھر اسی برتن کو مع دانوں کے اسی طرح بند کا بند ہی مع سرپوش کے کسی ویران کنوئیں میں ڈال دے۔ انشاءاللہ حاکم مطیع و مسخر ہو گا۔ خواہ کیسا ہی سنگدل اور برسر غضب کیوں نہ ہو، تابعدار ہوجائے گا۔ مجرب ہے۔

اگر کوئی شخص چاہے کہ تمام مخلوقات اس کی عزت کرے اور اس کے ساتھ لطف سے پیش آئے تو لازم ہے کہ بکمال وضو غسل وطہارت کوئی وقت مقرر کر کے تین دفعہ روزانہ ذیل کا عمل پڑھ لیا کرے۔ تمام مخلوقات انشاءاللہ العزیز مسخر ہوگی۔ اور جو کچھ کہے گا اسی کی تابعداری کرے گی، عمل یہ ہے۔ اوّل تین مرتبہ کوئی درود شریف پڑھو۔ پھر تین مرتبہ **قُلْ حَسْبِیَ اللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَ ھُوَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ** o پھر تین مرتبہ **لَیْسَ کَمِثْلِہٖ شَیْءٌ وَ ھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ** o پھر پانچ مرتبہ **اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ** (بقیہ صفحہ نمبر 38)

اسم اعظم کسی برائے ہر کام: اپنے نام کے اعداد کے موافق طاق عدد اسماء الٰہی کا ورد ہر نماز کے بعد ایک تسبیح ضرور کریں۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

اچھائیوں کو انتہا تک لے جایا جا سکتا ہے۔ غصے سے گریز کریں اور غصے کے وقت اپنے ہوش و حواس پر مکمل قابو رکھیں۔ لوگوں کی عزت کرتے ہوئے ان کے ساتھ نیک سلوک کریں اور بدلہ لینے سے گریز کریں۔

خوف کی جگہ اعتماد

مجھ میں بچپن سے ہی بہادری، خود اعتمادی بالکل نہیں۔ لوگوں سے ڈرتا ہوں۔ اس کے علاوہ ایک اور خوف ہے جو میرے کام میں حائل ہے، وہ ہے سائیکل چلاتے ہوئے ڈر لگتا ہے۔ لوگ میرے کام اور اخلاق کو دیکھتے ہوئے مجھے ملازمت دے دیتے ہیں لیکن جب سائیکل چلانے کے بارے میں پوچھتے ہیں تو خاموش ہو جاتے ہیں۔ پیدل چل کر بہت سوچتا ہوں کہ سائیکل چلانا سیکھ لوں، میرا ہی فائدہ ہے۔ پھر خیال آتا ہے ٹریفک کے نیچے نہ آ جاؤں، درد اور چوٹوں کا احساس ہوتا ہے۔ (جنید......ملتان)

اگر سڑک پر چلتے ہوئے ٹریفک کا خوف کرتے رہے تو سائیکل نہ چلا پائیں گے۔ اس خوف پر قابو پانے کیلئے سائیکل پر بیٹھ جائیں اور چلانے کی کوشش کریں۔ پہلی بار میں ہی سڑک پر آنے کی ضرورت نہیں۔ پہلے ان راستوں پر چلائیں جہاں ٹریفک نہ ہو، پھر کم ٹریفک والی سڑکوں پر آئیں لیکن زیادہ ٹریفک والی سڑک پر اس وقت چلائیں جب مکمل سیکھ لیں۔ انسان کا یہ خوف اس وقت تک رہتا ہے جب تک وہ اسے اپنے دماغ پر حاوی رکھتا ہے۔ جیسے ہی وہ اس خوف پر حاوی آتا ہے، خوف ختم ہو جاتا ہے۔ بچپن سے تو کوئی بھی بہادر نہیں ہوتا، ہر بچہ ڈرتا ہے، وقت کے ساتھ ہی ڈر ختم ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ اعتماد آ جاتا ہے۔

بزرگوں کا ادب

ہمارے خاندان میں بزرگوں کی بہت زیادہ عزت کی جاتی ہے، خاص طور پر دادا یا نانا کے سامنے اونچی آواز میں بول بھی نہیں سکتے۔ والدین کی بات بھی ماننی فرض ہوتی ہے۔ ایسے ماحول میں رہتے ہوئے مجھے ایک لڑکی سے محبت ہو گئی مگر میں نے شادی کا وعدہ نہیں کیا کیونکہ مجھے معلوم تھا کہ یہ وعدہ پورا نہ ہو سکے گا۔ اب میں اس سے ملنا کم کر رہا ہوں، اس کے ساتھ ہی اپنے خاندان کے بزرگوں کے بارے میں عجیب عجیب خیالات آ رہے ہیں۔ رات کو نیند بھی نہیں آتی، قریبی عزیزوں کی موت نظر آتی ہے۔ صبح اٹھ کر بھی بے چین رہتا ہوں۔ (وقاص......بلوچستان)

آج کل آپ تکلیف دہ ذہنی کیفیت سے گزر رہے ہیں، اس لیے خیالات بھی متاثر ہیں۔ بزرگوں کے سخت رویے نے ذہنی طور پر اتنا بوجھل کر دیا کہ ان کے بارے میں بھی عجیب خیالات آنے لگے جبکہ درحقیقت آپ ان کی عزت کرتے ہیں اور کبھی انہیں کسی تکلیف دہ حالت میں دیکھنا بھی پسند نہیں کرتے۔ یہ تو ہے شعوری کیفیت لیکن لاشعوری سور پر ذہن ان کی یہ بات ماننے پر مزاحمت کر رہا ہے اور یہ کیفیت خیالوں سے ظاہر ہو رہی ہے۔ آپ حقائق پر غور کیجئے کہ آپ کے اپنے حق میں کیا بہتر ہے؟ والدین کی فرمانبرداری سے اچھی اور کوئی بات نہیں۔ بزرگوں کی عزت بھی کرتے رہیں۔ لڑکی سے ملنا فوری طور پر ترک کر دینا چاہیے اور پھر جلد ہی خود کو اچھی سرگرمیوں میں مصروف کر لیں۔

احساس کمتری

میں نے اپنے پرانے دوستوں سے ملنا چھوڑ دیا ہے۔ وہ مجھ سے آگے بڑھ گئے ہیں۔ آفس میں کچھ اچھے لوگوں سے دوستی ہوئی، اب ان سے بھی دور ہوتا جا رہا ہوں کیونکہ پہلے عہدے میں وہ میرے برابر تھے اور اب میں وہیں ہوں اور ان کا عہدہ مجھ سے بڑھ گیا ہے۔ میری طبیعت کچھ ٹھیک نہیں تھی، میں نے چھٹیاں کر لیں۔ اس طرح میری ترقی روک دی گئی۔ وہ تو شکر ہے کہ ملازمت رہ گئی ورنہ فارغ بھی ہو سکتا تھا۔ دراصل میں لوگوں کو اس وجہ سے چھوڑ دیتا ہوں کہ ان کے سامنے مجھے اپنی ذات غیر اہم محسوس ہوتی ہے اور یہ ہے بھی حقیقت کے میں اپنے افسر تو کیا ماتحت کی توجہ بھی حاصل نہیں کر سکتا۔ (محمد ذاکر......لاہور)

جواب: اپنے اور دوسروں کے بارے میں حقائق کو تسلیم کر لینے کا رویہ موجودہ احساس سے نجات دلا سکتا ہے۔ جن لوگوں نے ترقی کی، انہوں نے محنت بھی کی ہوگی جبکہ آپ نے کسی بھی وجہ سے چھٹیاں کی تھیں، اس لیے ملازمت کے وہ فوائد حاصل نہ ہو سکے جو دوسروں نے حاصل کر لیے۔ آپ کو ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے اور اپنے بارے میں بھی اچھا سوچیں۔ آئندہ زیادہ توجہ سے کام کریں، صلاحیتوں کا بہترین استعمال آگے بڑھنے میں مددگار ہوگا۔

مجھے پتہ تو چلے

یونیورسٹی کا طالب علم ہوں۔ سوچتا ہوں مجھ میں کوئی کمی ہے لیکن کیا کمی ہے؟ یہ نہیں معلوم۔ اتنی ہمت ہے کہ اپنے اندر کی خامی کو دور کر سکوں اور کمی کو پورا کر لوں۔ مجھے پتا تو چلے۔ کوئی رہنمائی تو ہو لوگوں سے محبت، عزت اور شفقت کی خواہش ہے مگر مایوسی ہوتی ہے، ہر چیز میں انتہا تک جانا چاہتا ہوں۔ مثلاً مذہب، انصاف، محبت، تعلیم وغیرہ۔ بچپن سے جھوٹ بولتا ہوں۔ پکڑا جاتا ہوں تو جھوٹ بولتا ہوں، چاہتا ہوں کہ غصہ نہ کروں لیکن جب کوئی ایسا معاملہ آتا ہے تو ذہن ماؤف ہو جاتا ہے۔ (ناصر خان......پشاور)

جواب: تحریر سے ہی شخصیت کی کمزوریوں کا اندازہ ہو رہا ہے۔ مثلاً جھوٹ بولنا، انتہا پسندی، غصہ کرنا، لوگوں سے اچھے سلوک کی توقع رکھنا وغیرہ۔ کوشش کریں کہ کیسی ہی صورتحال ہو سچ بولنا ہے۔ جہاں تک انتہا تک پہنچنے کی بات ہے تو اپنی تمام ذمہ داریوں کو خوش اسلوبی سے نبھاتے ہوئے، اچھائیوں کی انتہا تک لے جایا جا سکتا ہے۔ غصے سے گریز کریں اور غصے کے وقت اپنے ہوش و حواس پر مکمل قابو رکھیں۔ لوگوں کی عزت کرتے ہوئے ان کے ساتھ نیک سلوک کریں اور بدلہ لینے سے گریز کریں۔ وقت آپ کو اہم ثابت کر دے گا۔

//چہرے پر چمک پیدا کرنے کے لیے//

کچھ لوگوں کے چہرے نقوش کے اعتبار سے تو جاذبیت رکھتے ہیں مگر چمک نہیں رکھتے۔ یہ نسخہ سب استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے عورت و مرد کی تمیز نہیں۔ لیموں کا رس ایک چمچ، زعفران چند پتیاں (پسی ہوئی) روغن زیتون، ایک چمچ سب کو ملا کر رکھ لیں رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں۔ روزانہ چند دن ایسا کرنے سے چہرے کی جلد چمک اُٹھے گی۔ (شہباز احمد۔شاہ دولہ روڈ گجرات)

آنکھوں کی سرخی کیلئے: برف کی ٹکور کرنے سے آنکھوں کو ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے اور آنکھوں کی لالی دور ہو جاتی ہے۔

ایک مجرب عمل سے میری کامیابی

چچا مجھے کہنے لگے کہ میں اس شخص کا بل بنا رہا ہوں اور اذان کا بھی وقت ہو رہا ہے۔ کیا تمہیں اذان آتی ہے؟ میں نے ان کو اذان سنائی اور چچا نے مجھے لاؤڈ سپیکر کی چابی دے کر کہا کہ جاؤ اور وضو کر کے اذان دے دو اور یہ میری زندگی کی پہلی اذان تھی

(سبحان اللہ یوسف زئی، صوابی)

یہ اس وقت کی بات ہے جب میں آٹھویں جماعت میں پڑھتا تھا اور اسکول سے آنے کے بعد اپنے چچا کے ساتھ ان کی دکان ملک جنرل اسٹور پر بیٹھتا تھا۔ وہیں پر ان سے قرآن پاک بھی سیکھتا تھا، دکان میں ریڈیو بھی پڑا تھا جس پر ہم خبریں سنتے تھے۔

ایک دن ریڈیو پر کوئی اسلامی پروگرام چل رہا تھا۔ دوران بیان مولوی صاحب نے ایک بات کہی کہ اگر کسی کو کوئی بھی حاجت ہو اور وہ چاہے کہ وہ پوری ہو جائے تو اول و آخر درود شریف ایک مرتبہ، سورۃ فاتحہ ایک مرتبہ اور سورۃ اخلاص تین مرتبہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ ان شاء اللہ حاجت پوری ہو جائیگی۔

جب میں نے یہ سنا تو میری خوشی کی انتہا نہ رہی مجھے اذان دینے کا بہت شوق تھا اور ان دنوں میرے چچا ہمارے محلے کی مسجد میں اذان دیا کرتے تھے۔ ایک دن ایک شخص ہماری دوکان پر سودا لینے آیا تھا۔ اس وقت عصر کا ٹائم تھا۔ چچا نے مجھے گودام سے کوئی چیز لانے کو کہا۔ میں نے ادھر گودام میں بھی مذکورہ عمل پڑھ کر یہ دعا مانگی کہ اے اللہ آج اذان میں دے دوں۔ جب گودام سے آیا تو چچا مجھے کہنے لگے کہ میں اس شخص کا بل بنا رہا ہوں اور اذان کا بھی وقت ہو رہا ہے۔ انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ کیا تمہیں اذان آتی ہے؟ میں نے ان کو اذان سنائی اور چچا نے مجھے لاؤڈ سپیکر کی چابی دے کر کہا کہ جاؤ اور وضو کر کے اذان دے دو اور یہ میری زندگی کی پہلی اذان تھی۔

دوسری مرتبہ میں نے یہ عمل اس وقت آزمایا جب میں اپنی نوکری کے سلسلے میں ملیر کینٹ کراچی میں تعینات تھا۔ میرے چھوٹے بھائی حیات اللہ کی شادی (صوابی صوبہ سرحد) میں ہوئی تھی۔ میں چاہتا تھا کہ میں بائی روڈ دھکے کھانے سے بچ کر بائی ائیر سرکاری طور پر جہاز میں بیوی بچوں سمیت چلا جاؤں۔ بہت کوشش کی، سفارشیں کروائیں لیکن کام نہ بنا۔ اچانک عملِ مجرب کی طرف خیال چلا گیا۔ بس پھر کیا تھا عملِ مذکورہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگی کہ یا اللہ بیوی بچوں سمیت جہاز پر چلا جاؤں اور یقین کریں کہ اللہ تعالیٰ نے ایسا سبب بنایا کہ میں اپنے اس مقصد میں بھی کامیاب ہو گیا۔

تیسری مرتبہ بھی میں نے کراچی میں بھی اس کو مجرب پایا۔ اس کی تفصیل کچھ یوں ہے کہ لائبریری میں حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب کی چند کتب پڑھنے کا اتفاق ہوا۔ کتابیں کیا پڑھیں کہ اس مردِ مومن کا غائبانہ عاشق ہو گیا اور یہ پتہ چلانے میں لگ گیا کہ پتہ نہیں حکیم صاحب اب اس دنیا میں ہونگے بھی یا نہیں اور اگر ہونگے بھی تو نہایت ہی ضعیف العمر ہونگے کیونکہ ظاہر ہے اتنی ریسرچ جو کی ہے۔ بہر حال بڑی مشکل سے حکیم صاحب کا پتہ چلا کر ان سے بات کر کے ملاقات کی خواہش ظاہر کی اور یہ حُسنِ اتفاق تھا کہ اگلے دن حکیم صاحب نے کراچی آنا تھا۔ حکیم صاحب نے بڑی شفقت سے ایڈریس سمجھایا اور اگلے دن میں حکیم صاحب کے پاس پہنچ گیا۔ مریضوں کی قطار میں خاکسار بھی اپنی باری کے انتظار میں بیٹھ گیا۔ جب باری آئی اور حکیم صاحب کو دیکھا تو بالکل ہی میرے خیال کے متضاد، ایک نورانی شکل خوبرو جوان تھے۔ جن کی عمر کا اندازہ میں نہیں لگا سکا۔ وہ 30 کے بھی لگتے تھے 35 کے بھی 45-40 کے بھی لگتے تھے۔

بہر حال میں نے ان کو اپنے آنے کا مقصد بتایا۔ انہوں نے مجھے کہا کہ اگر مجھ سے روحانی طور پر کچھ لینا چاہتے ہو تو ابھی بہت رش ہے، انتظار کرو۔ میں نے کہا ٹھیک ہے۔ نماز ظہر کا وقت ہو گیا ہے تو میں قریبی مسجد میں گیا۔ ادھر ہی عمل مجرب کا خیال آیا۔ فوراً ہی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگی کہ یا اللہ طارق صاحب مجھے توجہ دے دیں۔ جب دوبارہ حکیم صاحب نے مجھے بلایا تو انہوں نے کہا کہ تیرے پاس جتنے عملیات ہیں اور مجربات ہیں ایک کاغذ پر لکھ لو۔ میں نے لکھ دیے اور یہ عمل مجرب بھی لکھ دیا۔ حکیم صاحب نے پوچھا کہ یہ عملِ مجرب کتنی مرتبہ آزما چکے ہو؟ میں نے کہا 2 دفعہ آزمایا ہے بالکل ہی مجرب نکلا۔ ابھی تیسری مرتبہ آج آپ پر پڑھا ہے دیکھتا ہوں کہ کام کرتا ہے یا نہیں۔ حکیم صاحب یہ سن کر مسکرائے اور کہا کہ دیکھو مجھ پر بھی چل گیا اور میں تمہیں اتنی توجہ دے رہا ہوں۔ وہاں پر جو لوگ بیٹھے تھے وہ بھی حیران تھے کہ حکیم صاحب ایک اجنبی کو اتنا وقت اور توجہ دے رہیں۔ بلکہ وہاں حکیم صاحب کے سٹاف میں ایک شخص تھا جس کا نام ابھی مجھے یاد نہیں صرف اتنا یاد ہے کہ اس نے مجھے چائے بھی پلائی اور بار بار مجھے کہتا تھا کہ سبحان بھائی آپ میں ضرور کوئی خاص بات ہے، جس کی وجہ سے حکیم صاحب پہلی ملاقات میں آپ کو اتنی اہمیت دے رہے ہیں۔ بہر حال قصہ مختصر حکیم صاحب واپسی کے وقت ائیر پورٹ تک مجھے ساتھ لے گئے اور راستے میں مجھے مختلف قسم کے عملیات کے بارے میں بتاتے رہے اور جہاز پر سوار ہونے تک بار بار مجھے تاکید کرتے رہے کہ سبحان فون پر رابطہ رکھنا۔

لیکن سبحان بدقسمت دنیا داری میں ایسا پھنس گیا کہ پھر اس مردِ مومن سے نہ رابطہ کر سکا اور نہ ہی ملاقات۔ بس صرف انکی کتابیں اور عبقری پڑھ رہا ہوں۔ آخر میں قارئینِ عبقری سے التماس ہے کہ آپ بھی اپنے جائز مقاصد کے لیے اس عملِ مجرب کو ضرور آزمائیں اور مجھے اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں۔

میاں بیوی میں محبت کے لیے

گھریلو ناچاقی یا میاں بیوی میں محبت کے لیے روزانہ صبح کی نماز پڑھ کر 7 دن (بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ) 786 مرتبہ پانی یا میٹھی چیز پر دم کر کے کھلائیں ان شاء اللہ ان دونوں کے درمیان لڑائی ختم ہوگی اور محبت بڑھ جائے گی۔

(مرسلہ: محمد دلشاد ثاقب۔ ملتان)

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کُتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کہیں کمپوزنگ یا مضمون میں غلطی نہ ہو اگر کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہوگئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ نیز عبقری میں فرقہ ورانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

علم کی قوت جب حد سے بڑھ جائے تو مکاری اور بسیار دانی پیدا ہوا کرتی ہے اور جب ناقص ہو تو حماقت پیدا کرتی ہے

یورک ایسڈ کی زیادتی | خواتین کی کمر درد | شب کوری | دماغ پر اثر | بالوں کا مسئلہ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ**: وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

یورک ایسڈ کی زیادتی

میں چھ ماہ سے بازوؤں اور ٹانگوں کے جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوں۔ صبح بیدار ہوتی ہوں تو سارا جسم سوجن میں مبتلا ہوتا ہے۔ درد والے حصے پر زیادہ سوجن، نیلاہٹ اور خون کی نالیوں میں درد ہوتا ہے۔ زیادہ درد رات کو ہوتا ہے۔ جب بھی سردی لگے، درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں نے ڈاکٹروں کو بھی چیک کروایا ہے۔ بعض نے گنٹھیا، اینتھریکس اور یورک ایسڈ کی زیادتی بھی بتائی ہے۔ (ایک بہن، لاہور)

جواب: بہن آپ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ معجون فالسفہ ایک چمچ دن میں 4 بار استعمال کریں۔ انجیر 7 دانے صبح وشام کھائیں۔ کلونجی نصف چمچ صبح وشام لیں۔ یہ نہایت اکسیر نسخہ ہے اب تک جس کو بتایا ہے نہایت فائدہ ہوا ہے۔ بے شمار معذور اور لاچار مریض تندرست ہو گئے ہیں اور صحت مند بھی۔ آپ بھی توجہ اور دھیان سے یہ نسخہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ کم از کم 2 ماہ۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

شب کوری

میرا مسئلہ یہ ہے کہ جیسے جیسے رات ہونا شروع ہوتی ہے مجھے کم دکھائی دینے لگتا ہے اور ریفلیکشن کا بھی چکر ہے۔ اس کے علاوہ جب چیز بالکل قریب آ جاتی ہے تو تب معلوم پڑتا ہے مثلاً ٹریفک وغیرہ۔ رات کو کاروں کی لائٹ سے عام لوگوں کی نسبت آنکھیں زیادہ چندھیا جاتی ہیں اور کچھ نظر نہیں آتا۔ گردن میں بھی درد رہتا ہے۔ تقریباً 10 سال پہلے میرا ایکسیڈنٹ ہوا تھا، اس ایکسیڈنٹ میں میری ناک کی ہڈی ٹوٹ گئی تھی اور مجھے اس وقت سے یہ مسئلہ لاحق ہے۔ (کاشف، پنڈی)

جواب: طبی زبان میں اس مرض کو شب کوری کہتے ہیں۔ آپ ایک عمل کریں۔ بکرے کی تلی روزانہ تازہ لے کر اس پر سورۃ والضحیٰ 7 بار پڑھ کر، پکا کر کھالیں اور چند ماہ تک یہ عمل کریں لیکن یہ عمل روزانہ ہو۔ بے شمار مریض اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے تندرست ہو گئے ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

خواتین کی کمر درد کیلئے نسخہ

ماہنامہ عبقری میں آپ نے خواتین کی کمر درد کا ایک درج ذیل نسخہ درج کیا ہے بکھڑا، اسگند ناگوری، سونٹھ، ہم وزن کوٹ پیس کر تیار کرلیں اور دن میں تین مرتبہ استعمال کریں، اس میں اس کی خوراک درج ہونے سے رہ گئی ہے کہ کتنی مقدار میں اس کو استعمال کیا جائے۔ ماشے، تولے، چمچ یا آدھا چمچ وغیرہ؟ آخر میں آپ نے جو امراض اس نسخہ میں درج کیے ہیں ان میں کیا خوراک ہوگی اور کتنے عرصہ تک استعمال کرنا ہوگی اور کتنی دفعہ دن میں استعمال کرنا ہوگی۔ (خان محمد صابری، لاہور)

جواب: اس کی مقدار خوراک آدھ چمچ دودھ نیم گرم کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ اس سے کم اور زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ نسخہ عورتوں کی دیگر پوشیدہ اور مردوں کی پوشیدہ بیماریوں کیلئے آزمودہ ہے۔ بس اتنا اشارہ کافی ہے۔

ماہواری میں خرابی

میری عمر 24 سال ہے۔ مجھے ماہواری 14 سال کی عمر میں شروع ہوئی۔ پہلے پہل باقاعدگی کے ساتھ آتے تھے۔ پھر دو یا تین ماہ بعد آنے لگے۔ کبھی چار اور کبھی چھ ماہ بعد آنے لگے۔ میں نے ڈاکٹری کورس بھی کیے جو کہ تین ماہ کے تھے۔ ایک سال تک انگریزی دوائی کھائی۔ مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ جب تک دوائی کھاتی تھی مینسز آتے تھے۔ بعد میں حکیم کی دوائی بھی ایک سال تک کھائی مگر اس سے بھی تاریخ ٹھیک نہیں ہوئی۔ اب سال بھر سے کوئی دوائی نہیں کھائی۔ گھریلو ٹوٹکے کیے تھے جس سے سال میں تین چار دفعہ آتے تھے۔ اب چار ماہ سے نہیں آئے۔ پیٹ کافی بڑھ گیا ہے، کمر میں درد رہتا ہے۔ لیکوریا نہیں ہے۔ پہلے خشک سپاری بھی بہت کھاتی تھی۔ (آسیہ، کراچی)

جواب: ریوند عصارہ، مصبر، منقی، سقمونیا نمبر 1۔ چاروں کو کوٹ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح و شام نیم گرم دودھ کے ہمراہ۔ اگر پاخانے پتلے ہوں تو گھبرائیں نہیں۔ جس نے بھی مستقل دو ماہ استعمال کیا ہے، انشاء اللہ فائدہ ہوا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-4 کو ضرور استعمال کریں۔

پٹھوں میں جلن

میری عمر 60 سال ہے۔ کچھ عرصہ پہلے رسولی کا آپریشن ہوا تھا۔ اس کے بعد تو میرا پیشاب جل کر آتا ہے اور تھوڑا تھوڑا آتا ہے اور محسوس ایسا ہوتا ہے جیسے اندر کا سارا بوجھ نیچے کی طرف آ رہا ہے۔

دوسری شکایت یہ ہے کہ موسم سرد ہو یا گرم۔ اچانک پٹھوں میں جلن شروع ہو جاتی ہے۔ ایک آگ سی لگ جاتی ہے۔ یہ کیفیت بس پانچ دس سیکنڈ ہی رہتی ہے۔ پھر نارمل ہو جاتا ہوں۔ اس طرح کے دورے تقریباً روزانہ سات آٹھ دفعہ پڑتے ہیں۔ براہ کرم کوئی ایسی دوائی تجویز فرمائیں جن سے یہ تکلیف دور ہو جائے۔ (عبدالحمید، حویلیاں)

جواب: آپ مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور مندرجہ ذیل نسخہ مستقل استعمال کریں۔

گل سرخ، گل نیلوفر، الائچی خورد، الائچی کلاں، سونف، سفید زیرہ، مصری، ہر ایک ہموزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کر کے آدھ چمچ دن میں چار بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 7-8 استعمال کرنے سے فائدہ زیادہ ہوگا۔

دماغ پر اثر

یہ مسئلہ میری کزن کا ہے جس کی عمر 28 سال ہے اور غیر شادی

شدہ ہے۔ وہ چار پانچ سال سے متذکرہ بیماری میں مبتلا ہے۔ پہلے صرف زیادہ پیشاب آنا شروع ہوا، پھر پٹھے کھینچنے لگے۔ پھر دماغ پر بھی اثر ہونے لگا۔ ڈرنے لگ گئی۔ جب دماغ پر اثر ہوتا ہے تو پرانی باتیں یاد کرکے کبھی رونے لگتی ہے اور کبھی ہنسنے لگتی ہے۔ اپنی بہن اس کے بچے اور خاوند کو کبھی تو خوش ہو کر ملتی ہے اور کبھی کہتی ہے کہ میں انہیں دیکھوں گی بھی نہیں۔ ماہواری کی ڈیٹ بھی صحیح صحیح نہیں۔ دو دو مہینے نہیں آتے اور کبھی آجاتے ہیں۔ دو دفعہ اسے علاج کے طور پر بجلی کے جھٹکے لگوا چکے ہیں۔ جب زیادہ سوچتی ہے تو پیشاب زیادہ آنا شروع ہوجاتا ہے اور ساتھ اندر سے دماغ بھی درد کرنے لگ جاتا ہے۔ نیند بہت کم آتی ہے جسم ہر وقت درد کرتا ہے۔ بعض دفعہ بالکل ٹھیک ہوتی ہے۔ گھر کے سارے کام کرتی ہے لیکن جیسے ہی دماغ میں کوئی بات آجائے کام وہیں چھوڑ دیتی ہے کہ خود کرلو، میں نوکر نہیں ہوں۔ جب چھوٹی بہن گھر آئے تو اس کا موڈ سخت آف ہوجاتا ہے کہ یہ تمہاری لاڈلی بیٹی ہے۔ یہ زیادہ پیاری ہے، اسے تم نے شروع سے ہی زیادہ پیار دیا ہے اور مجھ سے کام کروایا ہے۔ ڈاکٹری علاج بھی کروایا ہے۔ ہومیوپیتھک علاج بھی کروایا ہے۔ کسی اللہ کے بندے سے اللہ اللہ بھی کروائی ہے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ گرم چیز راس نہیں آتی۔ (ثمینہ کوثر، اسلام آباد)

جواب: روحانی حساب کے مطابق آپ کی کزن پر کسی قسم کا جادو نہیں اور نہ ہی آسیب ہے بلکہ دماغی نفسیاتی بیماری ہے۔ اس لیے یکسو ہوکر اس کا علاج کریں۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ایک دوائی "سکونی" منگوا کر مستقل تین ماہ استعمال کرائیں۔ ترکیب استعمال اوپر لکھی ہوئی ہوگی۔ مریضہ کو مصالحہ دار گرم تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کرائیں۔ ہاتھ پاؤں کی ہتھیلیوں کی خوب مالش کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6-7 کو مستقل استعمال کریں۔ ان شاءاللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

کمزوری

حکیم صاحب میں عرصہ دراز سے بیمار ہوں صحت نہیں بنتی، ہڈیوں کا ڈھانچہ بنتا جارہا ہوں، گال پچک گئے ہیں جگہ جگہ کافی علاج کروایا ہے، پانی کی طرح پیسے بہادیے ہیں تھوڑا لکھے کو زیادہ سمجھیں۔ مہربانی کرکے اچھی سی دوا تجویز کر دیں۔ (محمد خان، قصور)

جواب: صبح دیسی انڈے کو ہاف بوائل کرکے اس کی زردی نکال کر پانچ چمچی خالص شہد ملا کر کھائیں۔ دوپہر رات چند پرند بھون کر کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3 استعمال کریں

بالوں کا مسئلہ

مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال پہلے موٹے اور خوبصورت تھے لیکن اب پتلے اور موڑ کھا چکے ہیں اور گزشتہ ایک سال سے لگاتار گر رہے ہیں اور چہرے پر بھی دانے نکل رہے ہیں ایسا مشورہ دیں کہ میرے بال پہلے جیسے ملائم ہوں اور چہرے پر دانے نکلنا بند ہوجائیں۔ (علی شاہ، بستی مکران)

جواب: کھانے کے بعد ایک چمچی خالص شہد کھالیا کریں۔ صبح ناشتہ میں بادام کا عمدہ حلوہ ضرور کھائیں۔ بالوں کو شیمپو، صابن سے بچائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، قہوہ، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، اپیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مرواریدہ، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ڈاڑھ درد کیلئے: ڈاڑھ یا دانت میں درد ہو رہا ہو تو چٹکی بھر میٹھا سوڈا اور چٹکی بھر سفید نمک مکس کرکے مل دیں درد ختم ہوجائے گا۔

نوٹوں کی کہانی

بچوں کا صفحہ

شدید بھوک اور نان کے حصول میں ناکامی نے موچی کو غصہ دلا دیا اور وہ ایک میدان میں جا کر زور زور سے چیخنے لگا۔'' یہ نظام درست نہیں ہے......اس نظام کو بدلنا ہوگا۔'' موچی کے چیخنے پر بہت سے لوگ وہاں جمع ہو گئے

امام احمد بن حنبلؒ سے عقیدت

حضرت امام شافعیؒ نے اپنا قاصد امام احمد بن حنبلؒ کے پاس یہ پیغام دے کر بھیجا کہ آپ عنقریب ایک عظیم مصیبت میں گرفتار ہونے والے ہیں۔ مگر اس سے سلامتی کے ساتھ نکل جائیں گے۔ جب قاصد نے امام احمد بن حنبلؒ کو یہ خبر دی تو امام احمد بن حنبلؒ نے ہدیہ میں اپنا کرتا اس قاصد کو دے دیا۔

قاصد کرتا لے کر امام شافعیؒ کے پاس پہنچے۔ امام شافعیؒ نے دریافت کیا کہ کیا انہوں نے اس کے نیچے کچھ پہنا ہوا تھا؟ قاصد نے جواب دیا کہ نہیں!......امام شافعیؒ نے اسے بوسہ دیا اور آنکھوں پر رکھا اور اس کرتے کو برتن میں رکھ کر اس پر پانی ڈالا اور مل کر نچوڑا اور اس غسالہ پانی کو شیشی میں بند کیا اور اپنے پاس رکھا۔ پھر جب ان کے ساتھیوں، رشتے داروں میں سے کوئی بیمار ہوتا تو اس پانی میں سے تھوڑا سا بھیج دیتے۔ جب وہ بیمار اسے اپنے جسم پر چھڑکتا تو اللہ تعالیٰ کے فضل سے وہ شفایاب ہو جاتا۔ (عبیداللہ۔ لاہور)

غیبت کتنی بری ہے؟

ایک مرتبہ حضرت خواجہ حسن بصریؒ سے کسی شخص نے کہا کہ فلاں شخص نے آپ کی غیبت کی ہے؟ آپ نے چھوہارے منگوائے اور ایک برتن میں رکھ کر اس شخص کے پاس اس پیغام کے ساتھ بھیجے کہ میں آپ کا شکر گزار ہوں، آپ نے میری غیبت کر کے اپنی نیکیوں کو میرے نامہ اعمال میں منتقل کر دیا۔ میں آپ کے اس احسان کا بدلہ چکا نہیں سکتا۔ تاہم یہ حقیر سا تحفہ قبول فرمایئے۔ وہ شخص خواجہ حسن بصریؒ کے اس سلوک سے بہت شرمندہ ہوا اور آپ کی خدمت میں حاضر ہو کر معافی مانگ لی۔ (عمران۔ جھنگ)

مجبور و مختار

ایک مرتبہ ایک یہودی نے حضرت علیؓ سے پوچھا کہ انسان مجبور ہے یا بااختیار؟ آپؓ نے اس سے کہا کہ ایک ٹانگ اٹھاؤ، اس نے اٹھائی۔ آپؓ نے فرمایا: دوسری بھی اٹھاؤ۔ اس نے جواب دیا پھر تو میں گر جاؤں گا۔ آپؓ نے فرمایا: بس اتنا انسان مجبور ہے اور اتنا ہی بااختیار ہے۔ (ندیم۔ اٹک)

حافظ شیرازی کون تھے؟

خواجہ شمس الدین محمد حافظ شیرازی فارسی زبان کے بہت بڑے شاعر تھے۔ آٹھویں صدی ہجری کے آغاز میں شیراز (ایران) میں پیدا ہوئے اور ۷۹۱ء میں وفات پا گئے۔ حافظ قرآن تھے۔ شروع ہی سے شعر و تصوف کے مطالعے کا شوق رکھتے تھے۔ حافظ شیرازی قطعات، قصائد، رباعیات اور مثنوی بھی لکھتے تھے۔ لیکن غزل کے میدان میں بہت نام پیدا کیا۔'' دیوان حافظ'' نے حافظ شیرازی کی عظمت کو چار چاند لگا دیئے۔ (عدنان محمود چوہان)

نوٹوں کی کہانی

یہ اس زمانے کا ذکر ہے جب دنیا میں سکوں اور نوٹوں کا وجود نہیں تھا۔ لوگ جنس کے بدلے جنس کے نظام (Barter System) کے تحت چیزوں کا لین دین کرتے تھے۔

ایک دفعہ یوں ہوا کہ ایک موچی جوتے لے کر نان بائی کے پاس گیا اور اس سے جوتوں کے بدلے نان طلب کیے۔ نان بائی بولا......'' تم نے جو کل جوتے دیئے تھے، اس کے بدلے میں نے شکاری سے گوشت لے لیا تھا اور پرسوں جو جوتے دیئے تھے، وہ میں نے پہنے ہوئے ہیں۔ مجھے جوتوں کی ضرورت نہیں ہے۔ ہاں البتہ میرا مٹی کا پیالہ ٹوٹ گیا ہے......تم کمہار سے پیالا لا دو تو میں تمہیں نان دے دوں گا۔''

نان بائی کی بات سن کر موچی کمہار کے پاس چل دیا تا کہ اسے جوتے دے کر پیالہ لے اور پھر اس پیالے کے بدلے نان حاصل کر سکے......مگر جب موچی نے جوتوں کے عوض پیالہ مانگا تو کمہار بولا'' بھائی موچی! میرے پاس جوتے ہیں......ہاں اگر تم مجھے شکاری سے گوشت لا دو تو میں تمہیں پیالہ دے دوں گا۔'' یہ سننا تھا کہ موچی بغیر دم لئے کمہار کے پاس سے اٹھا اور سیدھا شکاری کے پاس پہنچ گیا اور اس سے جوتوں کے عوض گوشت طلب کیا۔

شکاری نے کہا......'' جوتے تو میرے پاس بھی ہیں، میں ان کے بدلے تمہیں گوشت نہیں دے سکتا......ہاں البتہ اگر تم مجھے نیا چاقو لا دو تو میں تمہیں گوشت دے سکتا ہوں......کیونکہ میرا پرانا چاقو زنگ آلود ہو چکا ہے۔'' مگر مرتا کیا نہ کرتا کے مصداق موچی چاقو فروش کے پاس گیا تو چاقو فروش بولا......'' مجھے تو جوتوں کی ضرورت ہی نہیں۔''

چاقو فروش کے بعد اب کوئی آسرا نہیں تھا......جس کے پاس جا کر وہ کوئی ایسی چیز لے سکتا جو چاقو فروش کو دے کر اس سے چاقو حاصل کرتا......پھر اس چاقو کے بدلے گوشت لے کر کمہار کو دیتا اور اس کمہار سے پیالا حاصل کر کے نان بائی کو دیتا تا کہ اس سے کچھ نان حاصل کر سکے۔

شدید بھوک اور نان کے حصول میں ناکامی نے موچی کو غصہ دلا دیا اور وہ ایک میدان میں جا کر زور زور سے چیخنے لگا۔'' یہ نظام درست نہیں ہے......اس نظام کو بدلنا ہوگا۔'' موچی کے چیخنے پر بہت سے لوگ وہاں جمع ہو گئے اور جب انہیں حقیقت حال معلوم ہوئی تو وہ سب کہنے لگے یہ صورت تو کبھی کبھی ہمارے ساتھ بھی پیش آ جاتی ہے......ہمیں اس مسئلہ کا کوئی حل تلاش کرنا ہوگا۔

بہت غور و خوض کے بعد یہ طے پایا کہ سونے یا چاندی کو بطور زر استعمال کیا جائے......جس کو جو چیز بھی چاہیئے ہو وہ اس کے بدلے......لے لیں......پھر یہ کہ سونا اور چاندی جوتے نہیں جو گھس جائیں اور نہ ہی نان ہیں جو باسی ہو جائیں......یہ مٹی کا پیالہ یا گوشت بھی نہیں جو ٹوٹ جائے یا سڑ جائے اور نہ ہی یہ لوہے کی ایسی چیز ہے جسے زنگ لگ جائے۔ یوں متفقہ فیصلے کے بعد پہلی دفعہ سونے اور چاندی کے سکے ڈھالے گئے۔ اب موچی سمیت تمام لوگ خوش تھے جنہیں اپنی ضرورت کی چیز کے حصول کے لیے مارے مارے نہیں پھرنا پڑتا تھا بلکہ سونے اور چاندی کے سکوں کے بدلے انہیں وہ چیز فوراً مل جاتی تھی۔

بہت عرصہ بعد جب لوگوں نے محسوس کیا کہ سکے تعداد میں زیادہ ہو جانے کے بعد ان کو لے کر سفر کرنا ایک مسئلہ بنتا جا رہا ہے تو لوگ ایک بار پھر میدان میں جمع ہوئے اور انہوں نے متفقہ طور پر کاغذ کے نوٹ تیار کرنے کا فیصلہ کیا اور یوں سونے اور چاندی کے بھاری سکوں کی جگہ کاغذ کے ہلکے پھلکے نوٹوں نے لے لی۔ (شمروز خان۔ فیصل آباد)

دنیا و آخرت: بیشک دنیا تمہارے لیے پیدا کی گئی ہے اور تم آخرت کے لیے پیدا کیے گئے ہو

اکتوبر کی احتیاطی تدابیر اور مفید غذائیں

وسط اکتوبر سے برف کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے۔ رات دس بجے کے بعد چھت یا صحن میں سونے کی بجائے کمرے یا برآمدے میں سوئیں۔ رات کے پچھلے پہر پنکھوں، ایئرکولروں اور اے سی کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ ٹھنڈے پھل، ٹھنڈی سبزیاں خاص کر رات کو نہیں کھانی چاہئیں۔

(حکیم محمد انور مطیع)

وسط ستمبر کے بعد موسم میں بتدریج تبدیلی آنا شروع ہوتی ہے۔ جب موسم بدلتے ہیں تو اس طرح کی تبدیلیاں اکثر رونما ہوتی ہیں کیونکہ فطری طور پر موسم ایک دم نہیں بدلا کرتے کیونکہ ایسا ہو جائے تو پھر ایک دو نہیں سینکڑوں لوگ بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ روزگار متاثر اور کاروبار زندگی معطل ہو کر رہ جاتا ہے جو کہ قوانین فطرت کے خلاف ہے۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے اس کائنات کو چلانے کیلئے ایک ایسا اعتدال قائم کر رکھا ہے جو بغیر کسی رکاوٹ کے صدیوں سے جاری و ساری ہے۔ جب کبھی فطری قوانین مشیت ایزدی کے تحت فطرت سے ہٹتے ہیں تو طوفان، سیلاب، زلزلے اور دیگر ناگہانی آفات کرہ ارض پر نمودار ہوتی ہیں لیکن وہ بھی کچھ عرصے کیلئے۔ پھر قدرت اس ماحول کو فطرت پر لے آتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے یہ صرف اور صرف وہ ذات باری تعالیٰ ہی جانتی ہے جو اس کائنات کی مالک و خالق ہے۔ لیکن ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ فطرت کے اصولوں پر عمل کرنا صحت اور ان اصولوں سے روگردانی بیماری کا سبب بنتی ہے۔ انسان اگر ماحول و موسم کے مطابق اپنا رہن سہن اور ضرورت کے مطابق مناسب غذا کا استعمال رکھے تو کبھی بھی بیمار نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح جب موسم سرما کی ابتدا ہوتی ہے تو سابقہ موسم یعنی گرمی والے معمولات انسان کو ترک یا مناسب حد تک کم کر دینے چاہئیں لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ لوگ سردی کی ابتدا ہو جانے کے باوجود برف فرج کی اشیاء کا استعمال بند نہیں کرتے۔ پنکھوں، ایئرکولروں اور اے سی وغیرہ کے استعمال میں کمی نہیں لاتے اور یہی بے اعتدالیاں آگے چل کر بیماریوں کا پیش خیمہ بنتی ہیں اور لوگ پھر اعصابی درد، نزلہ، زکام، کھانسی، لقوہ، دمہ، ٹی بی، نمونیا اور خاص کر فالج اور جوڑوں کے درد وغیرہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر: وسط اکتوبر سے برف کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے۔ رات دس بجے کے بعد چھت یا صحن میں سونے کی بجائے کمرے یا برآمدے میں سوئیں۔ رات کے پچھلے پہر پنکھوں، ایئرکولروں اور اے سی کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ ٹھنڈے پھل، ٹھنڈی سبزیاں خاص کر رات کو نہیں کھانی چاہئیں۔ صبح دوپہر کو تازہ پانی سے غسل کریں اور شام کے وقت نہانے سے پرہیز کریں۔ خاص کر وہ خواتین جو حاملہ ہوں یا جن کے بچوں کی عمریں دو سال سے کم ہوں انہیں چھت اور صحن میں بالکل نہیں سونا چاہیے اور وہ لوگ بھی ان تدابیر پر سختی سے عمل کریں جو پہلے سے مندرجہ بالا امراض کا شکار ہوں۔

مفید غذائیں: اس بدلتے ہوئے موسم میں صبح ناشتے میں ڈبل روٹی، انڈہ، دلیہ، چنے، چنے کا شوربہ، دودھ، بیسن اور انڈے کا حلوہ، بیسن کی روٹی، دہی اور مربہ آملہ کا خصوصی استعمال کریں۔ نیز چائے کے شوقین لوگ چائے بھی پی سکتے ہیں۔ جو لوگ اعصابی درد، بخار، فالج، کھانسی، لقوہ، دمہ، نزلہ، زکام، پٹھوں کی کمزوری، جوڑوں کے درد، بدہضمی اور ہاتھ پاؤں کے سن ہو جانے والی امراض کا شکار نہ ہوں، وہ صبح لسی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ مکھن اور بالائی بھی ان کیلئے مفید ہے۔ اس موسم میں چونکہ دن چھوٹے ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور دوپہر کو خاص بھوک نہیں لگتی اس لیے دوپہر کا کھانا تین یا چار بجے کھائیں اور اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ رات کو اگر بھوک ہو تو کھانا کھائیں ورنہ پھلوں کا استعمال کریں۔ پھل چونکہ زود ہضم ہوتے ہیں اس لیے ٹھوس کھانے کی نسبت ہوا اور ریاح بہت کم پیدا کرتے ہیں اور انسان آسانی سے رات کو گہری نیند سو سکتا ہے جو کہ دن بھر کی تھکاوٹ دور کرنے کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ یہ یاد رہے کہ ہر کھانے کا درمیانی وقفہ کم از کم چھ گھنٹے ضرور ہونا چاہیے اور اگر چھ گھنٹے گزرنے کے بعد آپ کو بھوک نہیں تو کھانے کا ناغہ کر دیں اور جب شدید بھوک لگے اس وقت کھانا کھائیں۔ بغیر بھوک کے کھائی ہوئی غذا نہ تو طاقت دیتی ہے اور نہ ہی اس کا صالح خون بنتا ہے بلکہ خوفناک قسم کی بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے اور شدید بھوک پر کھائی جانے والی غذا نہ صرف فوری ہضم ہوتی ہے بلکہ اس سے صالح اور طاقتور خون پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں عادت اور ضرورت کے فرق کو سمجھیں۔ کیونکہ جو چیز ضرورت کے مطابق استعمال کی جاتی ہے وہ فائدہ مند اور جو عادتاً استعمال کی جاتی ہے وہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

ایک بہترین مقوی ناشتہ: خالص بیسن (چنے کا آٹا) 50 گرام، دیسی یا فارمی انڈے 3 عدد، چینی اور دیسی گھی حسب ضرورت۔

ترکیب:۔ بیسن کو گھی میں بریاں کر لیں یعنی ہلکا سرخ ہو جائے اور اسکی خوشبو آنے لگے تو چولہے سے اتار کر اس میں انڈے توڑ کر ڈال دیں اور مرکب کو اچھی طرح یک جان کر لیں اور دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور چمچ ہلاتے رہیں اور ساتھ ہی حسب ضرورت چینی بھی ڈال دیں۔ یہ مرکب آہستہ آہستہ گاڑھا ہونا شروع ہو جائے گا۔ جب حلوے کے قوام جیسا گاڑھا کرنا چاہیں تو کچھ دیر اور چولہے پر رہنے دیں اور تیار ہو جانے پر چولہے سے اتار کر اس میں مغز پستہ 20 گرام، مغز اخروٹ 20 گرام ملا دیں مگر یہ یاد رہے کہ ان مغزیات کا استعمال ماہ دسمبر اور جنوری میں کریں تو بہتر ہے۔ دیسی گھی اور دیسی انڈے نہ ملنے کی صورت میں فارمی انڈے اور عام گھی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس مرکب کو بناتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آنچ بالکل ہلکی رکھیں تاکہ جل نہ جائے۔ بہترین مقوی ناشتہ تیار ہے اس ناشتے کے بعد حسب ضرورت چائے یا نیم گرم دودھ پی لیں۔

ملازمت میں ترقی

کسی شخص کو ملازمت نہ ملتی ہو، نوکری سے برخاست ہو گیا ہو یا ترقی کے بجائے عہدہ یا منصب سے گرا دیا گیا ہو اور ہر طرح کی کوشش کرنے کے باوجود کامیابی نہ ہوتی ہو تو ایسی صورت میں آدھی رات گزرنے کے بعد باوضو ہو کر دو نفل ادا کرنے کے بعد ننگے سر قبلہ رخ کھڑے ہو کر تین سو مرتبہ **"یَا عَزِیْزُ"** پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور نہایت خشوع و خضوع کے ساتھ مقصد پورا ہونے کی دعا کی جائے۔

انشاء اللہ عمل کرنے والا شخص دوبارہ اگر نوکری سے برخاست ہو گا تو بحال ہو جائے گا اور ترقی پائے گا اور اگر روزگار نہیں تو بہت جلد ہی اچھا روزگار مل جائے گا۔

(بیگم منظور۔ حویلی لکھا)

جن بھوت سے بچنے کیلئے: صبح و شام تین تین بار معوذتین پڑھ کر تین بار بدن پر ہاتھ پھیر لیں۔

معالج باپ کی المناک داستان

وزارت صحت نے اعلان کیا ہے کہ اب ایک ایسے مرکزی رجسٹریشن کا انتظام کیا جائے گا جس کے تحت ان مریضوں کو فوقیت دی جائے گی جنہیں فوری طور پر آپریشن کی ضرورت ہے۔اس طرح ملک فوری طور پر قیمتی جانوں کے نقصان سے ملک محفوظ رہے گا۔

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

(آصف محمود خان، احمد پور شرقیہ)

انسان جب تک خود تکلیف سے دوچار نہیں ہوتا اس وقت تک اسے دوسرے تکلیف زدہ انسانوں کی بے چارگی کا احساس نہیں ہوتا۔ تکلیفیں کئی قسم کی ہوتی ہیں لیکن شدت کے اعتبار سے زیادہ سخت تکلیف بیماری میں سرفہرست' خاص طور پر دل کی بیماری یعنی امراض قلب ہے۔

کچھ عرصہ قبل کینیڈا کے ایک ڈاکٹر ڈان کا بیٹا دل کے ایک مرض کا شکار ہوگیا۔ اس کے قلب میں ایک خاص قسم کا انفیکشن ہوگیا تھا۔ اس لڑکے کا نام ڈیوڈ منرو تھا۔ اس کی عمر 32 سال تھی۔ انفیکشن کی وجہ سے ڈیوڈ منرو کو دل کے والو کا آپریشن کرانا تھا۔ جس کے نتیجے میں اس کے انفیکشن زدہ والو کی جگہ اس کے دل میں دوسرے والو لگا دیئے جاتے اور وہ دوبارہ عام افراد کی طرح صحت مند ہوکر کاروبارِ حیات میں مصروف ہو جاتا۔ ڈیوڈ منرو کو اپنے قلب کے آپریشن کیلئے تقریباً ایک سال کے طویل عرصے تک انتظار کرنا پڑا۔ دراصل ہسپتال کا کوئی بستر خالی نہ تھا۔ جو آپریشن ایک سال قبل ہونا تھا اس کی تاریخیں التوا کا شکار ہوتی رہیں اور بالآخر جب ہسپتال کا ایک بستر خالی ہوا تو اس وقت تک اس کے دل کو اتنا نقصان پہنچ چکا تھا کہ وہ آپریشن سے قبل ہی موت کا شکار ہوگیا۔

ڈیوڈ منرو کے باپ ڈاکٹر ڈان منرو کے ضبط کے تمام بندھن ٹوٹ گئے۔ ''یہ کس قسم کا ملک ہے؟ یہ لوگ مریضوں کی دیکھ بھال کیوں نہیں کرتے؟ میں 35 سال سے مریضوں کی خدمت کر رہا ہوں لیکن میں نے آج تک ایسا سنگدلانہ رویہ نہیں دیکھا۔ میرا بیٹا بڑا پر جوش تھا' اس کا مستقبل بہت روشن تھا۔ لیکن میرا جوان بیٹا یہاں کی صحیح نگہداشت کے انتظام کا شکار ہوگیا۔'' ڈاکٹر ڈان منرو نے اپنے بیٹے کی موت کے بعد یہ باتیں بڑی مایوسی اور دل شکستگی کے عالم میں کیں۔ ڈاکٹر ڈان منرو کی باتوں میں بعض ایسے اشارے بھی ملتے ہیں کہ گویا اس نے کینیڈا کی وزارت صحت کو بھی ہدف ملامت قرار دیا ہے۔ اس کی باتوں سے ظاہر ہوتا تھا کہ اس کے خیال میں وزارت صحت کی بے پروائی بھی اس کے بیٹے کی موت کے اسباب میں شامل ہے۔ ڈاکٹر ڈان منرو کے بیٹے ڈیوڈ منرو کا آپریشن اس لیے التوا کا شکار ہوتا رہا کہ ہسپتال میں کوئی بستر خالی نہ تھا اور بستر خالی نہ ہونے کی وجہ دراصل یہ تھی کہ اس کے پاس مزید بستر اور متعلقہ ضروریات فراہم کرنے کیلئے مالی وسائل موجود نہ تھے۔ وزارت صحت نے اعلان کیا ہے کہ اب ایک ایسے مرکزی رجسٹریشن کا انتظام کیا جائے گا جس کے تحت ان مریضوں کو فوقیت دی جائے گی جنہیں فوری طور پر آپریشن کی ضرورت ہے۔ اس طرح ملک فوری طور پر قیمتی جانوں کے نقصان سے ملک محفوظ رہے گا۔

معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ (ڈاکٹر نجمی/کراچی)

آج اس نفسیاتی واقعہ کو گزرے ہوئے تیرہ سال ہو چکے ہیں لیکن میرے دماغ میں اس قدر تازہ ہے جیسے کل ہی کی بات ہو۔ وہ مریضہ جو موت اور زندگی کے درمیان جھول رہی تھی' اب نہ صرف زندہ اور تندرست ہے بلکہ صاحب اولاد بھی ہے۔ مسعود کے والد میرے مخلص اور گہرے دوستوں میں تھے اور اسی دوستی کی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

17 اکتوبر 2008 بروز جمعہ کے دن 9 بج کر 29 منٹ سے لے کر ایک بج کر 22 منٹ تک ہماری روحانی محفل ہوگی۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد 70 منٹ **حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ یَا عَزِیْزُ یَا لَطِیْفُ** خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت مکمل ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم کے بعد عرض ہے میں عبقری کی پہلے رسالے سے قاری ہوں اور میں عبقری سے بہت زیادہ فائدہ حاصل کر رہا ہوں۔ لیکن جب سے آپ نے روحانی محفل کا سلسلہ شروع کیا ہے میں اور میرے گھر والے بڑے شوق اور اہتمام کے ساتھ ہر ماہ روحانی محفل میں شمولیت کرتے ہیں۔ اس کے پڑھنے سے ایک عجیب سا سکون محسوس کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ سے بذریعہ خط ہم نے دو انمول خزانہ لیکر پڑھنا شروع کیا تو اور بھی عجیب وغریب برکتیں شروع ہوگئیں۔ ایک دن میں نے خواب میں دیکھا کہ بہت بڑا میدان محشر ہے ہم

(بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

آنکھوں کی تکلیف کیلئے: جس آنکھ میں تکلیف ہو اس کے مخالف پیر کے ناخن میں آک کا دودھ بھر دیں۔ آنکھ ٹھیک ہو جائے گی۔

ڈاکو اندھے ہو گئے

ایک ایسا واقعہ ہے جس پر یقین کرنے کو قطعی دل نہیں کرتا مگر یہ حقیقت ہے کہ اللہ کے کلام نے ان چھ کے چھ ڈاکوؤں کا دماغ ماؤف کر دیا اور ان کی آنکھیں اندھی کر دیں۔ حتیٰ کہ سامنے رکھی ہوئی اشیاء بھی ان کو نظر نہ آئیں۔ (خورشید اختر، لاہور)

محترم قارئین! آپ نے ڈاکوؤں کے ذریعے لٹ جانے والی لاکھوں کہانیاں پڑھی اور سنی ہوں گی مگر میں سچی کہانی آپ کو آج سنانے جا رہی ہوں۔ اسے پڑھ کر آج آپ کو اللہ کے کلام کے بااثر ہونے کا یقین آ جائے گا۔ میں مارچ 2008ء میں حکیم طارق محمود صاحب سے اپنے کسی ذاتی مسئلے کے حل کیلئے ملی تھی۔ انہوں نے مجھے اس مسئلے کے حل کیلئے ایک عمل بتایا جو میں نے 40 دن کیا۔ اسکا تو جو فائدہ ہوا وہ ایک الگ بات ہے۔ ہوا یوں کہ محسن انصاری صاحب نے مجھے 2 انمول خزانے بھی گفٹ کر دیئے ایک تو میں نے خود رکھ لیا دوسرا میں نے اپنی بہن کو دے دیا۔ یہ 2 انمول خزانے میں خود بھی ہر نماز کے بعد باقاعدگی سے پڑھتی ہوں اور میری بہن بھی باقاعدگی سے پڑھتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اور بہت ساری عبادات کے علاوہ ''منزل'' بھی باقاعدگی سے پڑھتی ہیں۔ 4 اپریل 2008ء کی شام تقریباً 7 بجے ان کا بیٹا عدنان موبائل پر بات کرتا کرتا اپنے مین گیٹ سے باہر آ گیا اور گیٹ کے پاس ہی کھڑا ہو کر اپنے دوست کو (جو اس سے ملنے کیلئے آنیوالا تھا) پتہ سمجھانے لگا وہ بات کرتا جا رہا تھا اور دیکھتا بھی جا رہا تھا کہ اس سے 4 گھر دور 3 موٹر سائیکلوں پر سوار تقریباً 6 آدمی ایک گاڑی کے سواروں کو گن پوائنٹ پر لوٹ رہے تھے۔ ابھی وہ واپس پلٹنے بھی نہ پایا تھا کہ اس کا ایک پڑوسی عاطف بھی جو موٹر سائیکل پر گھر آ رہا تھا' ان لٹیروں کی زد میں آ گیا۔ ڈاکوؤں نے عاطف سے بھی اس کا پرس خالی کروالیا۔ موبائل بھی چھین لیا۔ وہ بھاگ کر عدنان کے پاس آیا اور عدنان کے گھر کے کھلے ہوئے گیٹ سے اندر داخل ہونے کی کوشش کرنے لگا (کیونکہ اس کے اپنے گھر کا گیٹ اندر سے بند تھا) شاید اس نے یہ سوچا ہو کہ اس طرح وہ اپنے گھر والوں کو لوٹنے سے بچا لے گا۔ یا شاید یہ کام اس سے بدحواسی میں ہوا ہو۔ عدنان جھٹ گھر میں داخل ہونے لگا تو بدحواسی سے اس نے گیٹ بند کرنے کے بجائے مزید کھول دیا۔ ڈاکوؤں کو موقع مل گیا اور وہ عدنان اور عاطف کے ساتھ ہی ان کے گیٹ سے گھر میں داخل ہو گئے۔ ایک نے پستول عدنان کے سر پر رکھا ہوا تھا' دوسرے نے عاطف کے سر پر اور باقی چار ان کے گیٹ کے باہر کھڑے ہو گئے۔ عدنان بھاگ کر سیڑھیاں چڑھنے لگا تو انہوں نے سختی سے ڈانٹ کر کہا کہ اگر حرکت کی تو گولی چلا دیں گے۔ عاطف بے چارہ تو سڑھیوں کے پاس ہی کھڑا ہو گیا۔ میرے بہنوئی رئیس صدیقی صاحب کمرے سے باہر نکلے تو یہ منظر دیکھ کر حیران رہ گئے جبکہ میری بہن بھی اپنے کمرے سے باہر نکلیں تو گھر میں ڈاکو دیکھ کر پریشان ہو گئیں۔ ان کے بھی ہاتھ پاؤں پھول گئے۔ ڈاکوؤں نے پستول کے اشارے سے انہیں سمجھایا کہ وہ بھی خاموش تخت پوش پر بیٹھ جائیں اور اگر کوئی حرکت کی تو وہ عدنان کو اڑا دیں گے۔ عدنان کا بیٹا فرقان بھی اچانک سیڑھیوں سے نیچے اتر آیا تو انہوں نے اسے بھی گن پوائنٹ پر لے لیا۔ میری بہن کے چار پوتے پوتیاں' دو بہوؤں' ایک بیٹے اور خاوند سمیت سب گن پوائنٹ پر تھے اور دہشت زدہ تھے۔ میری بہن کو دو انمول خزانے زبانی یاد تھے اور منزل بھی زبانی یاد تھی وہ یہ دونوں چیزیں زبانی پڑھتی رہیں۔ تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ وہ لوگ ان کے گھر کی تلاشی لیتے رہے۔ ایک ایک دراز' ایک ایک صندوق' ایک ایک الماری انہوں نے چھان لی حالانکہ گھر میں بہت کچھ موجود تھا مگر ان دونوں پڑھائیوں کی بدولت ان چھ کے چھ ڈاکوؤں کی آنکھوں پر گویا پٹی بندھ گئی۔ اس ڈیڑھ گھنٹے میں انہوں نے نہ ہی کسی سے کوئی بدتمیزی کی اور نہ ہی کوئی چیز ان کے ہاتھ لگی۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ وہ ایک پیسہ لیے بغیر اور کسی کو نقصان پہنچائے بغیر خاموشی سے گھر سے رخصت ہو گئے۔ قارئین یہ ایک ایسا واقعہ ہے جس پر یقین کرنے کو قطعی دل نہیں کرتا مگر یہ حقیقت ہے کہ اللہ کے کلام نے ان چھ کے چھ ڈاکوؤں کا دماغ ماؤف کر دیا اور ان کی آنکھیں اندھی کر دیں۔ حتیٰ کہ سامنے رکھی ہوئی اشیاء بھی ان کو نظر نہ آئیں۔ میں اور میری بہن اس واقعے سے پہلے منزل اور دو انمول خزانے بس پڑھ ہی لیا کرتی تھیں مگر اب تو ہم ان آیات پر 100 فیصد یقین اور اعتماد رکھتے ہوئے پڑھتے ہیں۔ آپ بھی اعتماد کے ساتھ پڑھیں۔

دانت درد کا مجرب عمل جیل سے ملا

میرے پاس ایک عمل دانت درد کے لیے لیکن ذرا طویل اور محنت طلب ہے اگر آپ مناسب سمجھیں تو اپنے ماہنامہ میں شائع کر دیں۔ میری طرف سے ہر صالح مسلمان کو اجازت عام ہے۔ ویسے میرا تقریباً 35 سالہ آزمودہ اور تیر بہدف عمل ہے۔

٧٨٦

ا	ب	ج
د	ہ	و
ز	ح	ط

عمل: اوپر والا تعویز کسی کاپی پر بنا کر مریض کو کہیں کہ ایک بار تھوک لو اور سیدھے ہاتھ کی انگشت شہادت درد والے دانت پر رکھے اور قلم کی نوک الف پر رکھ کر مکمل سورۂ فاتحہ بمعہ تسمیہ کے پڑھے اور دانت پر پھونک مارے پھر قلم کی نوک الف پر رکھ کر مکمل سورۂ فاتحہ بمعہ تسمیہ کے پڑھیں اور دانت پر پھونک ماریں۔ پھر قلم کی نوک ''ب'' پر رکھ کر درد والے حصے پر سورۂ فاتحہ بمعہ تسمیہ پڑھ کر پھونک ماریں۔ اسی طرح ''ج'' پر قلم رکھ کر 3 دفعہ سورۂ مذکورہ پڑھیں اور پھونک ماریں۔ اس کے بعد مریض کو تھوکنے کو کہیں اور درد ختم ہو چکی ہو گی اور اگر کوئی کسر باقی ہو تو اسی طرح ''د''، ''و''، ''ہ'' پر بھی قلم کی نوک رکھ کر پہلے والے طریقے کے مطابق ایک دفعہ بڑھا کر سورۂ فاتحہ پڑھیں اور ''و'' پر ان شاء اللہ درد لازماً ختم ہو جائے گی اور زندگی بھر درد دوبارہ نہیں ہو گی۔ دم کرتے وقت درد کا ہونا لازمی ہے۔ آرام کی حالت میں دم نہ کریں۔

نوٹ: عامل اس کا ہدیہ ضرور لے ورنہ اس کے اپنے دانت خراب ہو جائیں گے۔ ہدیہ زیادہ نہ ہو صرف 5 یا 10 روپے ہو۔ خواہ وہ مسجد میں دے لیکن خود مریض کو نہ چھوڑیں۔ مجھے یہ عمل ملا کہاں سے تھا یہ ایک عجیب داستان ہے کہ میں سابق فوجی ہوں اور 1971ء میں سقوط ڈھاکہ کے وقت قید ہو گیا تھا۔ جہاں پر ہمیں رکھا گیا تھا وہاں پر میں نے کوڑے کرکٹ کے ڈھیر پر کاغذ کا ایک پرزہ دیکھا، اٹھا کر پڑھا تو یہ عمل تھا۔ اس پر درج تھا اس وقت سے لے کر آج تک آزمودہ ہے۔ آدمی روتا ہوا آئے گا اور دم کروانے کے بعد ہنستا ہوا جائے گا۔ ان شاء اللہ عامل اور معمول کا تعین شرط ہے۔ آپ مناسب سمجھیں تو رسالے میں تفصیل کے ساتھ شائع کر دیں۔

(مرسلہ: ایک اللہ کا بندہ)

ذہنی سکون کی تلاش ✿ ناکامی کا خوف ✿ خوف کے سائے ✿ غصہ کی آگ ✿ نوکری کی تلاش

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی۔گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

مراقبہ

یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہو چکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے۔ جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔ زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے **یَاحَیُّ، یَاقَیُّوْمُ** کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کر رہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں۔ کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے؟ (الفت سفینہ، لاڑکانہ)

جواب: آپ صرف **یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ** کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں اس ورد کو پڑھا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرا سانس لیں اور ایک بار یا رحیم پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ یہ عمل مسلسل دس منٹ تک کیا جائے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ شیشے کے ایک گول کمرے یا گنبد کے اندر موجود ہیں۔ یہ تصور دس منٹ کیا جائے۔

ذہنی سکون کی تلاش

میری عمر اکیس سال ہے اور میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے۔ میرے اندر بہت سی کمزوریاں اور الجھنیں موجود ہیں۔ ذہنی دباؤ اور افتراق کا شکار رہتا ہوں۔ موت کا خوف رہتا ہے۔ حسد کا مادہ زیادہ ہے۔ نفسیاتی خواہشات کا غلبہ رہتا ہے۔ لوگوں سے نفرت محسوس ہوتی ہے۔ کثرت سے چائے اور سگریٹ نوشی کرنے لگا ہوں۔ شاید مجھے ذہنی سکون کی ضرورت ہے۔ کتابیں اٹھاتا ہوں تو دل نہیں لگتا۔ ان حالات میں مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے۔ میں اپنی کمزوریوں کو دور کر کے ایک کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔ (محمد جمال، لاہور)

جواب: نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ نصف گھنٹے تک خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں۔ اس دوران ذہن کو ایک نقطے پر قائم رکھتے ہوئے **یَا رَحِیْمُ** کا ورد کریں۔ شام کے وقت سورۃ الناس اور سورۃ فلق تین تین بار پانی پر دم کر کے پیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے نصف گھنٹہ اندھیرے میں بیٹھ کر گزاریں اور **یَا سَلَامُ مُهَیْمِنُ قُدُّ وْسُ** آرام و اطمینان کے ساتھ پڑھتے رہیں اور پھر سو جائیں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔

تین سال پہلے

میں پریشانی کی حالت میں خط لکھ رہی ہوں۔ تین سال پہلے کسی نے جادو کے ذریعے میرے حالات میں رکاوٹیں اور مشکلات کھڑی کر دی ہیں۔ کوشش کے باوجود ناکامی مقدر بن گئی ہے۔ نماز کی پابند ہوں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کرتی ہوں کہ جلد ان اثرات کا خاتمہ ہو جائے۔ میرے حالات بہتر ہونے اور جادو کے اثرات ختم کرنے کیلئے کوئی مؤثر اسم و دعا بطور ورد بتا دیں۔ (س، فیصل آباد)

جواب: صبح و رات سورۃ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں اور ساتھ ہی ہاتھوں پر دم کر کے پورے جسم پر پھیر لیا کریں۔ علاوہ ازیں نماز عصر کے بعد **یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ** ایک سو ایک بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین رکھیں کہ اس یقین سے ہی انسان کو اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے۔ وسوسوں میں گرفتار نہ ہوں۔

ناکامی کا خوف

معمولی باتوں کو میری طبیعت بہت محسوس کرتی ہے۔ خیالات بہت زیادہ آتے ہیں اور پریشان کرتے ہیں۔ سکون کی کمی محسوس کرتا ہوں۔ لوگوں سے ملنے جلنے میں خوف اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ یوں لگتا ہے کہ لوگ مجھے بری نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ انٹر کا امتحان دیا ہے۔ سوچتا ہوں کہ اگر ناکام ہو گیا تو لوگ کیا کہیں گے۔ پوری رات جاگ کر گزار دیتا ہوں اور نیند نہیں آتی۔ اگر میرا یہی حال رہا تو ضرور نقصان اٹھاؤں گا۔ (عاشق علی، سیالکوٹ)

جواب: رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں، دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر گیارہ بار **اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد ایک تسبیح **یَا اَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ** کی پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہن سے اندیشوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

تنگدستی

میری بڑی بہن کی شادی کو بیس سال ہو چکے ہیں اور بچے جوانی کی حدوں میں داخل ہو گئے ہیں ان کے معاشی حالات بہت خراب ہیں۔ بچوں کی اسکول کی فیس ادا کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ کوئی بیمار ہو جائے تو دوا کے اخراجات بمشکل پورے ہوتے ہیں۔ بہنوئی سپیئر پارٹس کا کام کرتے ہیں لیکن آمدنی بہت کم ہے اور کبھی حالات بہت خراب ہو جاتے ہیں۔ آج کل تو وہ دکان پر جانے کیلئے بھی تیار نہیں ہوتے اور گھر بیٹھے رہتے ہیں۔ (شمشاد شفیق۔ گجرات)

جواب: بہن اور بہنوئی سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گیارہ سو بار **یَاوَهَّابُ** پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں معاشی مشکلات کے حوالے سے دعا کیا کریں۔ معاشی معاملات میں پوری محنت اور دیانت داری سے کام لیا جائے اور اللہ پر توکل کیا جائے۔ کسی نہ کسی ذریعے سے آپ کی معاشی ضرورتیں پوری ہو جائیں گی۔ انشاء اللہ

بند دروازے

میری عمر بڑھتی جا رہی ہے لیکن رشتے کی بات شروع نہیں ہوتی۔ پانچ سال پہلے ایک رشتہ آیا تھا لیکن والد اور بھائی نے

انکار کر دیا اس کے بعد سے جیسے دروازے بند ہو گئے ہیں۔ میں نے **یَا وَکِیْلُ** کا وظیفہ بھی پڑھا تھا۔ والد اور بھائی کا رویہ میرے ساتھ اچھا نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے میری پریشانی اور تفکرات بڑھتے جارہے ہیں۔ (ش ناز، شکار پور)

جواب: نماز عشاء کے بعد گیارہ سو بار **یَا لَطِیْفُ** پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں اور کم از کم چار ماہ تک اس اسم کو پڑھیں اور بارگاہ الٰہی میں دعا کرتی رہیں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین رکھیں کہ اس کی جانب سے جو کچھ ہوگا بہتر ہوگا۔

خوف کے سائے

میں ایک پٹرول پمپ پر نوکری کرتا ہوں اور رات کو چوکیداری کا کام کرتا ہوں۔ میری ڈیوٹی کے دوران رات کو ڈاکہ پڑا۔ اس دن سے خوف میرے اندر سرایت کر گیا ہے۔ رات کو خاص طور پر چونک جاتا ہوں اور کبھی تو لگتا ہے کہ ڈاکو داخل ہو گئے ہیں۔ ان کیفیات کی وجہ سے میں یکسوئی سے کام کر سکتا ہوں اور نہ اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ (گلزار، کراچی)

جواب: ہر نماز کے بعد اور رات کو کئی بار **یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعُ یَا وَدُوْدُ** گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد خوف کے سائے ختم ہو جائیں گے۔

غصہ کی آگ

ہمارا گھر سکون سے محروم ہے۔ ایک چھوٹا بھائی ہے اور وہ بھی غصے کا تیز ہے۔ بات بات پر لڑتا جھگڑتا رہتا ہے۔ بہنوں میں بھی تلخی پائی جاتی ہے۔ والدہ پریشان ہو کر بددعائیں دینے لگتی ہیں۔ والد صاحب معذور ہیں اور ان حالات کی وجہ سے افسردگی اور پریشانی میں رہتے ہیں۔ میں بھی ان حالات کی وجہ سے ذہنی دباؤ میں گرفتار ہوں۔ (اکرام، مردان)

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد ایک ہزار بار **یَا وَدُوْدُ** پڑھیں اور گھر کے لوگ جہاں سے پانی پیتے ہیں اس جگہ یا چیز پر دم کریں مثلاً صراحی مٹکے وغیرہ پر اس طرح تین بار کیا جائے۔ ہر نماز کے بعد سورۃ کوثر ایک بار پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں پر دم کردیں۔ ان دونوں وظائف کو کم از کم چار ماہ مکمل توجہ اور دھیان سے کریں انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

اونچی آواز

پڑھنے کیلئے بیٹھتی ہوں تو ذہن ادھر ادھر کی باتوں میں لگ جاتا ہے اور کتابوں کو ہاتھ لگانے کو جی نہیں چاہتا۔ تین چار سالوں سے تعلیم کے میدان میں ناکامی کا سامنا کر رہی ہوں۔ والدین میرے احوال سے پریشان ہیں اگرچہ حصول علم کو اپنے لیے ضروری سمجھتی ہوں لیکن دل و دماغ ساتھ نہیں ہوتے۔ میری ذہنی کیفیات بھی توجہ طلب ہیں۔ معمولی باتوں کو بہت محسوس کرتی ہوں۔ ہمہ وقت ایک بے چینی ذہن کے اندر موجود رہتی ہے۔ اپنے فیصلوں پر عمل کے بعد سوچتی ہوں کہ صحیح کیا یا غلط۔ والدین کے آگے اونچی آواز میں بات کرنے لگ جاتی ہوں۔ اگرچہ جان بوجھ کر ایسا نہیں کرتی لیکن غصے کی وجہ سے اپنے اوپر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔ (عائشہ، لاہور)

جواب: آپ ذہنی طور پر انتشار اور عدم مرکزیت میں مبتلا رہتی ہیں جس کی وجہ سے پوری توجہ سے کام نہیں کرسکتیں۔ نیز اعصابی ہیجان میں مبتلا وہ کر ایسی باتیں کر جاتی ہیں جو نہیں کرنی چاہیے۔ آپ خود اپنے خیالات کا تجزیہ کرکے زیادہ سے زیادہ پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور زائد خیالات سے دور رہیں۔ اس بات کے حصول کیلئے نماز فجر کے فوراً بعد تین بار **یَا وَدُوْدُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ پھر اسی تعداد میں یہ اسم پانی پر دم کرکے پی لیں۔ باقی چار نمازوں کے بعد **یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا مُرِیْدُ** گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ ان شاء اللہ چند بہت زیادہ نفع ہوگا۔

بہنوں کی شادی

مسئلہ میری بڑی بہن کی شادی سے متعلق ہے۔ ان کا رشتہ طے ہونے میں مشکلات اور رکاوٹیں حائل ہو رہی ہیں۔ ایک جگہ رسم منگنی ہوگئی لیکن پھر بات ختم ہوگئی۔ رشتے آتے ہیں لیکن بات طے نہیں ہوتی۔ گھر والے زیادہ پریشان اس لیے ہیں کہ ان کے بعد بھی تین بہنوں کی شادیوں کا مسئلہ ہے۔ کیا رشتے میں کوئی بندش ہے کیوں کہ ہمارے جاننے والوں میں ایک عورت حاسد ہے اور جادو ٹونے میں دلچسپی لیتی ہے۔ (سلیم، لاہور)

جواب: بہن سے کہیں کہ نماز فجر کے بعد **یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ** سو بار اور نماز عشاء کے بعد تین سو بار کریں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین رکھیں اور بندش اور جادو کے اثرات کا خیال نہ کریں۔ اللہ نے چاہا تو جلد نتائج سامنے آئیں گے۔

دو گھرانے

میں جس جگہ شادی کی خواہش مند ہوں وہاں شادی میں بہت سی رکاوٹیں ہیں۔ میں جانتی ہوں کہ اس بات سے دونوں گھرانوں میں ناراضگی اور اختلافات ہو سکتے ہیں لیکن میں چاہتی ہوں کہ ایسا نہ ہو' کوئی دعا یا وظیفہ بطور ورد بتائیں کہ اللہ تعالیٰ میری خواہش کو قبول فرمالیں اور بے جا اختلافات اور ناراضگیوں سے اللہ تعالیٰ دونوں گھرانوں کو محفوظ رکھے۔

جواب: نماز عشاء کے بعد تین سو بار **یَا وَکِیْلُ** اور نماز فجر کے بعد سو بار **یَا حَکِیْمُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں' ان وظائف کو کم از کم تین ماہ تک پڑھا جائے اور جن دنوں میں پڑھنا مجبوراً ممکن نہ ہو وہ شمار کرکے بعد میں دونوں کی تعداد پوری کرلیں۔ (م' ناروے)

نوکری کی تلاش

میں بی اے کے بعد دو سالوں سے نوکری کی کوشش کر رہا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہوتی شاید میرے پاس سفارش نہیں ہے۔ والد صاحب ضعیف ہیں اور گھر کی ذمہ داریاں مجھ پر آرہی ہیں لیکن انہیں ادا کرنے میں دشواریاں بڑھتی جارہی ہیں۔ ایک چھوٹی سی دکان ہے، جس سے گھر کا گزارا مشکل ہے۔ والد صاحب کی خواہش ہے کہ میں جلد نوکری پر لگ جاؤں تاکہ مالی بوجھ ہلکا ہو جائے لیکن قسمت راضی نہیں ہے۔ ایک جگہ درخواست دی ہوئی ہے لیکن کامیابی کی امید کم ہے' کئی وظائف پڑھے لیکن نوکری نہیں ملی۔ ایک بزرگ نے بتایا کہ شاید نوکری تمہاری قسمت میں نہیں ہے ویسے میرا ذہن بھی تیز نہیں چلتا یہ بھی بڑی مشکل ہے۔ (فاروق میمن، ہالا)

جواب: نماز فجر کے بعد تین سو بار "**یَا بَاسِطُ**" اور نماز عشاء کے بعد 66 بار "**اَللّٰہُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِہٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ ج وَھُوَالْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ**" (سورۃ الشوریٰ آیت نمبر 19) پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فراخی رزق کیلئے دعا کریں' کوئی نہ کوئی کام ضرور کرتے رہا کریں چاہے دکان سے متعلق ہی کیوں نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ کسی نہ کسی ذریعے سے آپ کو مالی آسودگی فراہم کردیں گے محض نوکری کو ذہن میں رکھنا درست نہیں ہے۔ اوپر دیے ہوئے وظیفہ کو پوری توجہ اور دھیان کے ساتھ پڑھیں۔

کان درد کیلئے: کان میں سرکہ کا بھپارہ دینے سے کان کا درد اور بہرہ پن دور ہو جاتا ہے۔

بڑا اندیشہ

مولانا وحید الدین خان

بڑے اندیشوں سے غافل رہنا' یہی اکثر انسانوں کی ناکامی کا سب سے بڑا سبب ہے' خواہ وہ مشہور لوگ ہوں یا غیر مشہور لوگ۔

ڈاکٹر ڈینس بریو (Dennis Breo) نے ان طبی ماہرین سے ملاقاتیں کیں اور ان کا انٹرویو لیا جو مشہور شخصیتوں کے معالج رہے ہیں۔ اس کے بعد انہوں نے ایک کتاب شائع کی جس کا نام ہے غیر معمولی احتیاط۔ اس کتاب میں مصنف نے بڑے عجیب انکشافات کیے ہیں۔

انہوں نے لکھا ہے کہ مشہور شخصیتیں اکثر ناممکن مریض ثابت ہوتی ہیں مثلاً ہیلر کو ایک جلدی مرض تھا مگر اس نے اس بات کو اپنے لیے فروتر سمجھا کہ ڈاکٹر کے سامنے وہ اپنا کپڑا اتارے۔ چنانچہ صحیح طور پر اس کا علاج نہ ہو سکا۔ مشہور امریکی دولت مند ہوورڈ ہیوز کا دانت خراب تھا مگر اس نے کبھی ڈاکٹر کے سامنے اپنا منہ نہیں کھولا۔ اس نے اس کو پسند کیا کہ وہ شراب پی کر اپنی تکلیف بھلاتا رہے۔ وغیرہ۔

شاہِ ایران کے بارے میں مصنف نے بتایا ہے کہ وہ فسادِ خون کے مریض تھے مگر انہوں نے ڈاکٹروں سے اس کا علاج کرانے سے انکار کر دیا کیونکہ انہوں نے محسوس کیا کہ یہ چیز انہیں سیاسی طور پر کمزور کر دے گی۔

شاہ ایران نے فسادِ خون کو اپنی حکومت کیلئے خطرہ سمجھا حالانکہ بعد کے واقعات نے بتایا کہ فسادِ سیاست ان کی حکومت کیلئے زیادہ بڑا خطرہ تھا۔ ان کے اقتدار کو جس چیز نے ختم کیا وہ فسادِ خون کا مسئلہ نہیں تھا بلکہ فسادِ سیاست کا مسئلہ تھا۔ وہ بڑے خطرے سے غافل رہے اور اپنی ساری توجہ چھوٹے خطروں میں لگا دی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ عین اس وقت ان کی حکومت کا خاتمہ ہو گیا جب کہ اپنے نزدیک وہ اس کو بچانے کا پورا اہتمام کر چکے تھے۔ چھوٹے اندیشوں کی فکر کرنا اور بڑے اندیشوں سے غافل رہنا' یہی اکثر انسانوں کی ناکامی کا سب سے بڑا سبب ہے' خواہ وہ مشہور لوگ ہوں یا غیر مشہور لوگ۔

طاقت کا تیل

شنگرف رومی 3 ماشہ، افیون اصلی 3 ماشہ، دیسی انڈے کی زردی 5 عدد، دونوں ادویات کھرل کریں پھر انڈوں کی زردی میں کھرل کریں 10 دن مزید کھرل کریں پھر روغن نکالو۔ اکسیر ہے۔ استعمال: ایک قطرہ ایک گلاس دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔ (مرسلہ: شوکت شاہین)

مجذوبی مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل ومعاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

نوشین داؤد' سیالکوٹ۔ نصرت شاہ' ملتان۔ انیلا رشید الدین' ڈار گجرانوالہ۔ محمد عرفان' کراچی۔ محمد طیب' لاہور۔ محمد اصغر' لاہور۔ عائشہ' امریکہ کیلیفورنیا۔ فوزیہ نصرت شاہ' ملتان۔ خالصتہ رحمٰن' پشاور۔ نور الرحمٰن' پشاور۔ عتیقہ شاہین' لاہور۔ محمد نواز' کراچی۔ سردار احمد نواز' کراچی۔ محمد زبیر' لاہور۔ تسنیم شہزاد' فیصل آباد۔ زبیر وہاب' سوڈان۔ محمد احسن' انجم احسن' لاہور۔ محمد اشرف' اوکاڑہ۔ منصور اشرف' اوکاڑہ۔ فوزیہ نصرت' ملتان۔ گلزار احمد' کوئٹہ۔ واجد بخاری، احمد پور شرقیہ۔ مقصود احمد' لیاقت پور۔ الیاس مغل' لاہور۔ شکیل' حاجی نواز' لاہور۔ سجاد احمد بھٹی' فیصل آباد۔ شاہ محمود عالم' لندن۔ فرقان احمد' اسلام آباد۔ عمارہ فرقان' اسلام آباد۔ مسز رضوان صفدر' گجرات۔ والدہ رحمٰن' پشاور۔ ناظم بٹ' سیالکوٹ۔ عابدہ نسرین' چکوال۔ فوزیہ شاہد' لاہور۔ ساجدہ' لاہور۔ سلیمان شاہد' لاہور۔ حافظ عمران' لاہور۔ تسنیم شہزاد' فیصل آباد۔ رشید الدین ڈار' سیالکوٹ۔ رابعہ زبیر' سوڈان۔ ڈاکٹر محمد اویس ملک' اسلام آباد۔ شائستہ اویس' اسلام آباد۔ دختر لائبہ اویس' اسلام آباد۔ زاہد اعوان قریشی' اسلام آباد۔ تنویر احمد قریشی' اسلام آباد۔ نور الرحمٰن' پشاور۔ ڈاکٹر اشتیاق قریشی' اسلام آباد۔ غزالہ اشتیاق قریشی' اسلام آباد۔ سارہ مغل' عبدالرزاق' لاہور۔ عبدالماجد خان' دکی۔ شاہین فرین' لاہور۔ مصطفیٰ کمال' محمد اسلم' لاہور۔ محمد شفیق' راولپنڈی۔ محی الدین احمد' کراچی۔ شازیہ اعجاز' حیدر آباد۔ محمد رضوان' ہنگو۔ ریحان شاہ' کراچی۔ محمد یٰسین قادری' لاہور۔ ڈاکٹر فرسین منظور' ایس ایم ابوذر' کراچی۔ اقبال حسین' کراچی۔ رانا شکیل' فیصل آباد۔ رانا رمضان، سنٹرل جیل فیصل آباد۔ اس کے علاوہ اور بے شمار نام جو جگہ کی کمی کی وجہ سے تحریر نہیں کر سکے۔

(بقیہ: انوکھا خواب)

کی برکت سے رحمت تھی اور محلے کی چھتوں پر رحمت جانے کا تعلق ان گھروں کے بچوں کا اس گھر میں آ کر درود وسلام پڑھنا تھا۔ جب میں آپ کے پاس حاضر ہوئی تو اسی چیز کو مدنظر رکھتے ہوئے میں نے آپ سے درود شریف پڑھنے کی اجازت طلب کی تھی۔

اور اب میں نے جو خواب دیکھا ہے وہ کچھ یوں ہے۔ ''میں کسی غیر ملک کے کسی شہر میں ادھر ادھر گھوم رہی ہوں' چلتے چلتے مجھے خیال آتا ہے کہ یہ امریکہ ہے۔ پھر میں ایسی جگہ پہنچتی ہوں جہاں ایک بہت وسیع وعریض مسجد ہے۔ میں اندر داخل ہوتی ہوں اس کی چار دیواری کے ساتھ صحن کی جانب برآمدہ بنا ہوا ہے۔ میں مسجد کے صحن میں داخل ہوتی ہوں اور صحن کے شروع میں ہی کھڑی ہو جاتی ہوں اور مسجد کا جائزہ لیتی ہوں تو مجھے مسجد کے اندر باہر سب کچھ نظر آنے لگتا ہے۔ مسجد کا بہت وسیع صحن ہے اور اس میں کچھ لوگ یوں پھر رہے ہیں جیسے سیر وتفریح کیلئے آئے ہوئے ہیں اور مسجد کا ہال بھی بہت بڑا ہے' ہوادار اور اندر سے بہت خوبصورت ہے اور اندر بھی کچھ لوگ چلتے پھرتے مجھے دکھائی دے رہے ہیں۔ میں صحن میں جس جگہ کھڑی ہوں وہاں بھی کچھ لوگ کھڑے ہیں۔ پھر وہیں پر میں دو رکعت نماز پڑھنی شروع کر دیتی ہوں۔ جب رکوع میں جاتی ہوں تو مجھے اپنی کمر پر بہت سا بوجھ محسوس ہوتا ہے تو ذہن میں یہ خیال آتا ہے'' یہ بوجھ میرے پاس جو آدمی کھڑا ہے اس کے گناہوں کا ہے''۔ پھر خیال کو جھٹک کر نماز کا باقی حصہ پورا کر کے دوبارہ رکوع کرتی ہوں تو دوبارہ کمر پر وزن محسوس کرتی ہوں' تو پھر میرے ذہن میں اچانک یہ خیال آتا ہے۔'' یہ آدمی جو تقریباً میرے نزدیک کھڑا ہے وہ شاید عیسائی ہے اس لیے اس کے گناہوں کا بوجھ زیادہ ہے۔ ورنہ پہلے سجدہ سے ہی ختم ہو جاتا''۔ پھر خیال کو جھٹک کر باقی ماندہ نماز مکمل کرتی ہوں اور اپنے آپ کو ہلکا محسوس کرتی ہوں۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی اور یہ صبح سحری کے وقت کا واقعہ ہے۔

اب اپنے اعمال کا ذکر کرتی ہوں۔ تقریباً روزانہ صبح کے وقت 2 رکعت صلوٰۃ توبہ اور 2 رکعت نماز نفل برائے ہدیہ ثواب حضرات محمد مصطفیٰ ﷺ اور آپ ﷺ کی آل اور ازواج' خلفائے راشدین' شہدائے کربلا، اپنے مرشد صاحب اور ان کے تمام سلسلہ جات کے پیر ومرشد صاحبان اپنے اور نیاز صاحب کے والدین اور عزیز واقارب وغیرہ اور کل مومنین' کل مومنات اور کل مسلمین' کل مسلمات کیلئے پڑھتی ہوں۔ ان نوافل کے پڑھنے کی اجازت پہلے سے آپ سے لے چکی ہوں۔ اس کے علاوہ صلوٰۃ الحاجت بھی پڑھتی رہی۔ اب بھی دنیا وآخرت کی کامیابی کیلئے پڑھوں گی۔ انشاء اللہ۔ باقی کوشش کرتی ہوں کہ جو ذکر آپ نے مجھے بتایا ہوا ہے اسے ہر وقت اپنی زبان سے اور دل سے جاری رکھوں۔ ذکر یہ ہے

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کے بتائے ہوئے ذکر کا کرنا مجھ سے قبول فرمائے۔ (آمین)

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے درجات کو مزید بلند فرمائے اور عبقری کو مزید پھیلائے۔ آپ کی ادویات بھی منگوا کر لوگوں کو دیتی رہتی ہوں اور نیت یہ ہوتی ہے اللہ تعالیٰ اس کارِ خیر کو قبول فرمائے۔ نشاری میرے جاننے والوں میں اور آگے ان کے عزیز اقارب میں بہت مقبول ہوئی ہے' اب اجازت چاہتی ہوں۔ (والسلام)

آپ ﷺ سخت گو، بدمزاج، عیب جو اور مبالغہ کرنے والوں کو پسند نہ فرماتے۔

بچے کا رنگ سفید اور سر پر بال نہیں تھے

قبرستان جانے کا ارادہ کیا مگر انہیں کیا معلوم تھا کہ وہ قبرستان خود نہیں جائیں گے بلکہ چار کندھوں پر لے جائے جائیں گے۔
اس واقعہ کے بعد ہم بہت خوف زدہ ہو گئے ہیں اور سب سے یہی کہتے ہیں کہ ہر روز بھی قبرستان جانا اچھا نہیں ہوتا۔

قارئین! آپ کا بھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہیے۔ بے ربط لکھیں، نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

مجھے ''جنات سے سچی ملاقات'' بے حد پسند ہے اس لیے ایک ایسا ہی واقعہ لکھ رہی ہوں جو بالکل سچا ہے۔ یہ واقعہ میرے کزن جہانزیب کے ساتھ پیش آیا۔ جس کی عمر تقریباً 27 سال تھی انہیں پودے لگانے کا بہت شوق تھا۔ ان کے والد کی وفات کے تقریباً سال بعد ان کی والدہ بھی فوت ہو گئیں۔ وہ ہر روز اپنے والد اور والدہ کی قبر پر جاتے تھے۔ انہوں نے پہلے ہی اپنے والد کی قبر کے پاس پودے لگائے ہوئے تھے۔ اب انہوں نے اپنی والدہ کی قبر کے قریب بھی پودے لگا دیئے۔ کچھ عرصے بعد ان کے والد کی قبر کے پاس پودے لگائے تھے وہ سرسبز رہے جبکہ وہ پودے جو والدہ کی قبر کے پاس تھے سب جل گئے۔ وہ حیران تھے کیونکہ وہاں پہلے سے ہی ایک بڑا درخت تھا۔ وہ نہ جلا اس کے علاوہ باقی پودے جل گئے۔ پھر چھٹی والے دن یعنی اتوار کو وہ تمام جلے ہوئے پودے نکالنے کیلئے قبرستان آئے تا کہ نئے پودے لگا دیں۔ جب وہ جلے ہوئے پودے نکال رہے تھے تو انہوں نے دیکھا کہ ایک بچہ ان کے قریب آ کر کھڑا ہے۔ انہوں نے بچے کی طرف دیکھا۔ اس بچے کا رنگ بہت سفید تھا اور سر پر بال نہیں تھے اس بچے کی بھنویں اور پلکیں بھی نہیں تھیں وہ تقریباً 8 یا 9 سال کا ہوگا۔

اس سے پہلے میرے کزن کچھ پوچھتے وہ غائب ہو گیا۔ میرے کزن ادھر ادھر دیکھنے لگے تو اچانک انہیں اپنے پیچھے سے ہنسنے کی آواز آئی۔ انہوں نے پیچھے دیکھا تو بچہ انہیں دیکھ کر مسکرانے لگا۔ میرے کزن ڈر گئے اور فوراً بھاگتے گھر آ گئے اور گھر آ کر ہمیں یہ سب بتایا۔ ہم نے حوصلہ دینے کیلئے انہیں کہا کہ شاید یہ ان کا وہم ہے کیونکہ وہ اس وقت بہت زیادہ ڈرے ہوئے تھے۔ پھر تین دن تک انہیں تیز بخار رہا اور چوتھے دن یعنی جمعرات والے دن وہ کچھ بہتر ہوئے تو ظہر کی نماز کے بعد انہوں نے کہا کہ وہ تین دن سے قبرستان نہیں گئے۔ اس لیے وہ قبرستان جانے لگے۔ گھر والوں نے روکا تو انہوں نے کہا کہ فاتحہ پڑھ کر جلدی آ جائیں گے۔ یہ کہہ کر وہ دروازے تک پہنچے اور گر گئے۔ سب گھر والے انہیں ہسپتال لے کر گئے تو ڈاکٹروں نے کہا کہ انہیں ہارٹ اٹیک ہوا ہے اور وہ فوت ہو گئے۔ انہیں ہارٹ اٹیک اس وقت ہوا جب انہوں نے دوبارہ قبرستان جانے کا ارادہ کیا مگر انہیں کیا معلوم تھا کہ وہ قبرستان خود نہیں جائیں گے بلکہ چار کندھوں پر لے جائے جائیں گے۔ اس واقعہ کے بعد ہم بہت خوف زدہ ہو گئے ہیں اور سب سے یہی کہتے ہیں کہ ہر روز بھی قبرستان جانا اچھا نہیں ہوتا۔ (پوشیدہ)

روشنی کا ہیولا

میری والدہ بہت نیک اور صابر خاتون تھیں۔ جس رات والدہ کا انتقال ہوا' میں انہی کے پاس تھا۔ میں اتنا چھوٹا تھا کہ مرنے کا مفہوم بھی نہیں جانتا تھا۔ انتقال سے کچھ دیر پہلے والدہ نے سب لوگوں سے کہا کہ وہ انہیں اکیلا چھوڑ دیں۔ سب باہر آ گئے تو میں نے دروازے کی ایک درز سے اندر جھانکا۔ والدہ بستر پر بے سدھ لیٹی ہوئی تھیں اچانک ایسا محسوس ہوا کہ ان کے سر کے پاس کسی نے سفید روشنی ڈالی ہو۔ والدہ ایک دم بولیں آپ لوگ آ گئے میں کب سے انتظار کر رہی تھی۔ چند لمحے وہ خاموش رہیں جیسے کچھ سن رہی ہوں پھر بہت کمزور آواز میں کہنے لگیں ہاں ہاں میں کہہ تو رہی ہوں مجھے لے چلو۔ کچھ ہی لمحوں میں پورے کمرے میں رنگ برنگی روشنیاں پھیلنے لگیں۔ پھر ایک بہت ہی خوبصورت آدمی نظر آیا اس کے جسم اور کپڑوں سے اتنی تیز روشنی پھوٹ رہی تھی کہ مجھے کچھ ہوش نہ رہا۔ جب مجھے ہوش آیا تو معلوم ہوا کہ والدہ انتقال کر چکی ہیں۔ میرے بارے میں سب کا خیال تھا کہ ماں کی جدائی کے غم میں بے ہوش ہو گیا ہے۔ یہ باتیں میں نے کسی کو نہیں بتائیں اس وقت بچپن کی عمر تھی اس لیے میں نے سمجھا کہ ایسے مشاہدات شاید سب کے ہوتے ہیں آج جب بھی وہ واقعہ مجھے یاد آتا ہے تو میرے دل میں ماں کی عظمت مزید بڑھ جاتی ہے کہ وہ محض اچھی ماں ہی نہیں اللہ تعالیٰ کی پسندیدہ بندی بھی تھیں۔ (خلیل احمد، مردان)

عبقری سے فیض پانے والے

میرے منہ کے چھالے کیسے ختم ہوئے

عبقری کا مطالعہ کرنے والے بہن بھائیوں سے میری گزارش ہے کہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں خواتین و حضرات اس کا مطالعہ کرتے ہیں تو وہ ضرور آزمائے ہوئے گھریلو ٹوٹکے اور مجرب نسخے لکھ کر عبقری کے ادارے کو بھیج دیا کریں۔ اگر زیادہ نہیں بھیج سکتے تو کم از کم ایک ایک نسخہ ہی لکھ کر بھیج دیں تو ہزاروں کی تعداد میں ادارے کو نسخے مل سکتے ہیں۔ جن کو جمع کر کے ایک کتاب بھی بن سکتی ہے اور مخلوقِ خدا کو بھی فائدہ ہو گا اور بہن بھائیوں کے لیے صدقہ جاریہ بھی ہو جائے گا۔ حکیم صاحب آپ کی خدمت میں تجویز پیش کر رہا ہوں اگر آپ ناراض نہ ہوں تو ماہنامہ عبقری کے صفحات میں تھوڑا سا اضافہ فرما دیں۔ آپ کا ہمارے اوپر احسان بھی ہو جائے گا اور مخلوق خدا کو روحانی اور جسمانی نسخے بھی زیادہ سے زیادہ مل جائیں گے۔

ھوالشافی: اگر کسی کے منہ میں چھالے ہوں وہ کھانا کھاتے ہوئے پریشان ہو تو گلیسرین عام میڈیکل سٹوروں سے مل جاتی ہے۔ جس کے دو تین قطرے منہ میں ڈال کر منہ کے اندر ہی غرارے کی صورت میں پھیرا جائے اس کے پانچ منٹ بعد نیچے تھوک دیں۔ ان شاء اللہ دو تین دنوں کے بعد چھالے ختم ہو جائیں گے۔ دن میں تین چار مرتبہ اس سے غرارے کر لیں۔ ویسے گلیسرین چہرے اور ہاتھوں کی خشکی ختم کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اگر پیٹ میں بھی چلی جائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے نقصان نہیں دیتی (ان شاء اللہ) یہ میرا کئی دفعہ کا آزمایا ہوا تجربہ ہے۔

(محمد عارف۔ حویلیاں)

دولت مندی کیلئے:

جو کوئی ہر روز کسی بھی وقت باوضو حالت میں ایک مرتبہ سورۃ القدر اور ستر بار یہ دعا پڑھنے کا معمول بنا لے، بہت جلد مالدار ہو جائے گا اور محتاج نہ ہو گا۔ **اَللّٰھُمَّ یَا مَنْ یَّکْفِنِیْ مِنْ خَلْقِہٖ جَمِیْعًا وَّلَا یَکْفِیْنِیْ مِنْہُ اَحَدٌ مِّنْ خَلْقِہٖ یَا اَحَدُ لَا یَنْقَطِعُ الرَّجَاءُ اِلَّا مِنْکَ وَمَا تَصَوَّرَتِ اِلَّا مَالُ اِلَّا فِیْکَ یَا غِیَاثَ الْمُسْتَغِیْثِیْنَ اَغِثْنِیْ** ط (شاہد علی، لاہور)

تبادلہ کی منسوخی: تبادلہ رکوانے کیلئے بعد نماز عشاء 19 روز تک سورۃ الھب 19 مرتبہ پڑھ کر دعا کریں۔

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ کی برکات وکرشمات ☆ فراخی رزق کیلئے ☆ دشمن کو دوست کرنا

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کررہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

فراخی رزق کیلئے مجرب

بندہ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ کا عامل ہے اور چاہتا ہے کہ اس کے کرشمات، برکات اور ثمرات سے لوگ مستفید ہوں۔

فراخی رزق: بے حساب اور بابرکت رزق عطا ہوگا' آپ کے گمان سے بھی زیادہ ملے گا۔ گھر میں کبھی بھی دولت کی تنگی نہ ہوگی۔

ہر اتوار سورج طلوع ہونے پر باوضو ہو کر قبلہ روح ہو کر بیٹھیں اور 413 بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ط اول وآخر 51,51 بار درود شریف پڑھیں۔ پھر اللہ سے دعا مانگیں۔

حاجت روائی ہر مشکل کیلئے لاجواب

بندش' گھریلو جھگڑے' مقدمے بازی' رشتوں کا نہ ہونا' تنگدستی' محبت' جادوٹونہ' بیماری تمام قسم کی حاجات کیلئے مؤثر ہے۔ یقین کامل' خلوص اور پاکیزگی کا خاص خیال رکھے۔ انشاء اللہ عمل کی برکات سے ضرور مسئلہ حل ہوگا۔ روزانہ بعد نماز عشاء باوضو ہو کر بڑی توجہ سے 786 بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم o پڑھے اول وآخر درود شریف 7 بار پڑھے۔ 7 دن کا عمل ہے۔

آسیب جنات کو گھر سے بھگانا

روحانیات میں مغرب کے وقت میں خاص تاثیر ہوتی ہے۔ نماز مغرب پڑھ کر قبلہ رو ہو کر 786 بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ o پڑھے پھر سفید کاغذ پر 35 بار لکھے اور گھر کے دروازے پر چسپاں کریں گھر کے چاروں کونوں پر 5 بار اذان دیں۔ جنات دوڑ جائیں گے۔

گھر مکان کی جن' دیو آسیب سے حفاظت

گھر کے اندر اکثر نقصان ہوجاتا ہو' جنات تنگ کرتے ہوں' بدروح کا اثر ہو یا آسیب زدہ بداثرات ہوں۔ اس عمل سے دوبارہ گھر کا رخ نہیں کرے گا۔ گھر اور مکین محفوظ ہو جائیں گے۔ میرا ایک دوست اس آیت کا عامل ہے۔ جس کے پاس موکلات ہیں وہ ان کے ذریعے چشم زدن میں ہر ہوائی چیز کو پکڑ لیتا ہے۔ مریض یا سحرزدہ فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بڑا زبردست عمل ہے۔

پاک صاف کپڑے پہن کر، باوضو ہو کر دو رکعت نماز نفل وضو ادا کرے اور اسی جگہ بیٹھ کر عرق گلاب اور زعفران سے تعویذ لکھے' تعداد 7 بار ہو اور گھر میں لگائیں۔

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ o اِنَّهٗ مِنۡ سُلَیۡمٰنَ وَ اِنَّهٗ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ o اَلَّا تَعۡلُوۡا عَلَیَّ وَاۡتُوۡنِیۡ مُسۡلِمِیۡنَ o (سورۃ نمل آیت نمبر 30-31)

دشمن کو دوست کرنا

ایک عدد نگینہ پر بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ o لکھیں اور پہن لیں پاکیزگی کا ہمیشہ خیال رکھیں اور روزانہ بعد نماز عشاء 100 بار پڑھیں۔ چند ہفتوں میں مطلوبہ نتائج حاصل ہونگے۔ یکسوئی' خلوص دل سے عمل کریں۔ دشمنی دوستی میں بدل جائے گی۔ اس کی برکت سے آپ کو مطلوبہ مقاصد میں کامیابی ہوگی۔

دولت شہرت امیر کبیر ہونا

جب سورج طلوع ہو رہا ہو 300 بار درود شریف پڑھیں۔ پھر 300 بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھیں۔ لگاتار ایک سال پڑھیں طہارت کا خیال رکھیں' ہمیشہ باوضو اور تصور سے پڑھیں۔ آپ اس کے کرشمات سے حیران ہوں گے۔ دولت بارش کی طرح برسے گی۔ یہ عمل آزمودہ پتھر پر لکیر ہے۔ کبھی ناغہ نہ ہو۔ (ڈاکٹر شوکت شاہین، خانیوال)

لیکوریا کے لیے

یہ نسخہ بزرگ کا عطا کردہ ہے۔ کئی بار بنایا آزمائش پر پورا اترتا ہے۔ مفید وموثر ہے۔ صرف سادہ اجزاء نہ دیکھیں بلکہ فوائد واثرات دیکھیں۔ پھٹکڑی سفید 100 گرام بریاں کریں 2 تولہ گیرو شامل کریں۔ باریک پیس کر باسی گھڑے کے پانی سے صبح۔ شام صرف 10 دن آدھا آدھا چمچ چائے والا دیں۔ (مرسلہ: شوکت شاہین)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 22 (ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

فتح مکہ کے وقت حضور اکرم ﷺ نے ابوسفیان کو نہ صرف معاف کردیا بلکہ اس کے گھر کو وہ درجہ دیا گیا جو ایک پناہ گاہ کا درجہ ہوتا ہے اور جو اس وقت بیت اللہ کو دیا گیا تھا۔ بیت اللہ میں جو داخل ہوگا اس کو بھی امان ہے اور جو ابوسفیان کے گھر میں داخل ہوگا، اسے بھی امان ہے۔ حالانکہ ابوسفیان نے سوائے جنگ بدر کے اسلام کے خلاف قریش مکہ کی ہر جنگ میں قیادت کی اور سپہ سالاری کے فرائض سرانجام دیئے۔ یہ وہی ابوسفیان تھے جنہوں نے ایک دفعہ ایک بدو کو بہت بڑی رقم کا لالچ دے کر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے قتل پر متعین کیا۔ یہ بدو جب مدینہ پہنچا تو مسجد نبوی ﷺ میں سرکار دوعالم ﷺ کسی قبیلے کے وفد سے مصروف گفتگو تھے۔ آپ ﷺ نے بدو کو دیکھ کر اہل مجلس سے فرمایا کہ یہ آدمی میرے قتل کے ارادہ سے یہاں آیا ہے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے اسے پکڑ لیا، تلاشی لی تو اس کے کپڑوں سے ایک خطرناک خنجر برآمد ہوا۔ آپ ﷺ نے بدو سے فرمایا: ''تم سچ سچ ساری بات بتادو تو چھوڑ دیئے جاؤ گے۔ یہ لوگ اگرچہ دشمن تھے لیکن نبوت کے مزاج سے واقف تھے کہ زبان سے نکلی ہوئی ہر بات سچی اور ہر وعدہ پکا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس نے بے کم وکاست ساری حقیقت بیان کردی۔ سرکار مدینہ ﷺ نے اسے امان دے کر فرمایا: ''جہاں چاہو چلے جاؤ'' اس حسن سلوک سے متاثر ہو کر وہ بدو فوراً مسلمان ہو گیا۔

رسالہ پڑھنے کے بعد: آپ عبقری اور کتابوں کو پسند فرماتے ہیں۔ اعتماد سے ان کے روحانی اور طبی رازوں اور ٹوٹکوں کو آزماتے ہیں۔ یقیناً آپ کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ فائدہ ہمیں لکھیں چاہے ٹوٹے پھوٹے الفاظ ہی میں لکھیں۔ کس ماہ کے رسالے یا کتاب سے طبی یا روحانی فائدہ ہوا حوالہ ضرور لکھیں۔ آپ کا تجربہ لاکھوں قارئین کے فائدہ کا ذریعہ بن جائے گا اور صدقہ جاریہ بھی ہے۔ (ادارہ)

دل کا درد: دل کے درد کیلئے دو چھوٹی الائچی روزانہ کھائیں اور خود فائدہ محسوس کریں۔

یَا عَلِیْمُ کے ہوشربا کمالات

چالیس دن تک نہار منہ اپنے بچے کو اکیس مرتبہ "یَا عَلِیْمُ" پانی پر دم کر کے پلائے تو بچہ صاحب علم ہوگا۔ ذہن اور حافظہ اس کا روشن ہو جائے گا۔ جو اس اسم کی کثرت کرے گا اللہ تعالیٰ اس پر اپنے علم و معرفت کے دروازے کشادہ فرمائینگے اور اس کا حافظہ قوی ہوگا۔

﴿اَلْعَلِیْمُ جل جلالہ﴾ ﴿جاننے والا﴾ (عدد=۱۵۰)

علیم وہ ذات ہے جو ہر چیز کے اول، آخر، ظاہر، باطن، ماضی، حال اور مستقبل کے ذرا ذرا حالات سے پورے طور پر آگاہ ہے اور یہ علم اس کا ذاتی ہے۔ یعنی اشیاء کے موجود ہونے اور دیکھنے بھالنے کے بعد کا نہیں بلکہ چیزوں کے موجود سے پہلے ہی تھا۔ (حضرت لاہوریؒ)

اوراد و ظائف

☆ حصول کشف:

اگر کوئی شخص ہر نماز کے بعد اس اسم کو سو بار تلاوت کرے گا تو اللہ تعالیٰ اسے صاحب کشف و ایمان بنا دیں گے۔

☆ حافظہ قوی ہو:

جو شخص اس اسم کی کثرت کرے گا اللہ تعالیٰ اس پر اپنے علم و معرفت کے دروازے کشادہ فرمائیں گے اور اس کا حافظہ قوی ہوگا۔

☆ نامعلوم علم و عمل سے آگاہی:

اگر کوئی چاہے کے پوشیدہ کام سے آگاہی حاصل کرے (بشرطیکہ اس کا جاننا شرعاً درست ہو) تو اس کو چاہیے کہ جمعہ کی شب کو نماز کے بعد سجدے میں جائے اور سو بار "**یَا عَلِیْمُ**" پڑھے اور وہیں سو جائے۔ اس کام کی ہیئت اس پر ظاہر ہو جائے گی انشاء اللہ۔ (شاہ عبدالرحمٰن چشتیؒ)

☆ علم میں اضافہ:

جو شخص "**رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا**" (سورۂ طٰہٰ آیت نمبر 114) کی تلاوت کریگا انشاء اللہ اس کے علم میں اضافہ ہوگا۔

☆ حاجت پوری ہوگی:

اگر کوئی جاننا چاہے کہ مقدمہ کا انجام معلوم کرے یا لڑائی میں فتح کس کی ہوگی، تجارت میں نفع ہوگا یا نقصان، شراکت مفید ہوگی یا نہیں، سفر اچھا ہوگا وغیرہ یا اسی قسم کے امور جن کے متعلق قبل از وقت معلوم کرنا چاہیں تو شب جمعہ کو بعد نصف شب تازہ وضو کر کے دو رکعت نماز ادا کرے اور بعد نماز ایک سو پچاس مرتبہ اسم پاک "**یَا عَلِیْمُ**" کا ورد کرے اور اس کے بعد درود پاک پڑھتے پڑھتے سو جائے انشاء اللہ اسے خواب میں بتا دیا جائے گا۔ پہلی شب معلوم نہ ہو تو تین شب جمعہ ایسا کرے۔ جو خواب میں نظر آئے گا انشاء اللہ ویسا ہی ہوگا۔ سلطان یا عیسیٰ نامی شخص کیلئے اس کا ذکر مناسب ترین ہے۔ (بونیؒ)

☆ بچے کا ذہن کشادہ ہو:

اگر کوئی شخص چالیس دن تک نہار منہ اپنے بچے کو اکیس مرتبہ "**یا علیم**" پانی پر دم کر کے پلائے تو بچہ صاحب علم ہوگا ذہن اور حافظہ اس کا روشن ہو جائے گا۔

☆ نامعلوم امر سے آگاہی:

اگر کوئی کسی امر نامعلوم سے آگاہ ہونا چاہے تو **﴿یَا عَلِیْمُ عَلِّمْنِیْ یَا خَبِیْرُ اَخْبِرْنِیْ یَا رَشِیْدُ اَرْشِدْنِیْ﴾** "۶۷۴۱" کم از کم پڑھے اول آخر درود پاک ۱۱۔۱۱ دفعہ، اس سے قبل دو رکعت نماز پڑھ کر اس کا ثواب نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ پیش کرے۔ یہی پڑھتے ہوئے سو جائے انشاء اللہ مطلوبہ امر سے متعلق آگاہی حاصل ہو جائے گی۔

☆ حصول حکمت کیلئے:

جو شخص پارہ بستہ کی تختی پر شرف عطارد میں اس اسم پاک کے مربع کو کندہ کرے اور پاس رکھے اللہ تعالیٰ اسے حکمت عطا فرمائے۔ اور اگر شرف مشتری میں چاندی کی تختی پر کندہ کر کے پاس رکھے تو علوم شرعیہ میں کمال حاصل ہو۔

ہر دل عزیز ہونے کا طریقہ

بلند مرتبہ حاصل کرنے، عزت و وقار کے ساتھ رہنے اپنے اور غیروں میں ہر دل عزیز ہونے نیز چہرہ میں وجاہت اور کشش پیدا کرنے کے لیے فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد ایک سو ایک (101) مرتبہ **یَا رَحِیْمُ** کا ورد کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ (بلال اشرف، گوجرانوالہ)

روحانی کیفیت

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

ربیع الاول کے مہینے کے شروع ہوتے ہی اللہ تعالیٰ کی جو عنایات مجھ پر ہوئیں، ان میں سے چند لکھ رہی ہوں۔ سات تاریخ کو اتوار کی رات عشاء کی نماز پڑھتے ہوئے ایک دم وہی دلربا خوشبو محسوس ہوئی۔ اس خوشبو کو اپنے اندر اتارتے ہوئے نماز مکمل کی۔ پورا گھر اس خوشبو سے مہکا ہوا تھا اور کافی دیر تک محسوس ہوتی رہی۔ یہ خوشبو میرے اندر رچ گئی ہے۔ دنیا کی تمام تر خوشبوئیں بھی اس کے آگے ہیچ ہیں۔

بارہ ربیع الاول کو جمعہ کے روز روٹی پر "محمد ﷺ" "مکی" اور "امین" لکھا گیا۔ میں حروف مقطعات میں آخر کے لفظ کو آمین پڑھتی ہوں۔ رات میں خواب میں دیکھا کوئی کہہ رہا ہے یہ آمین نہیں بلکہ "امین" ہے۔ آواز سنی اور آنکھ کھل گئی۔ اسی رات سونے سے پہلے رات کو آسمان پر کالی اور سفید بدلیوں کے درمیان عام دنوں سے زیادہ روشن چاند بہت بھلا لگ رہا تھا۔ میرے دیکھتے ہی دیکھتے کالی بدلی نے ہاتھ کی شکل اختیار کر لی جس کی دو انگلیاں بند اور باقی کھلی تھیں پھر ایک منٹ کے بعد وہ غائب ہو گئیں۔ پھر سفید بدلی نے "محمد ﷺ" کے نام کی شکل اختیار کر لی یعنی کہ یہ اسم لکھا گیا اور پانچ منٹ تک یہ منظر ایسے ہی رہا۔ چاند کی روشنی میں یکدم اضافہ ہو گیا تھا۔ اس رات سفید اور کالی بدلیوں کا حسین امتزاج روح کو سرشار کر گیا۔ (الحمد اللہ)، دوسرے دن مجھے لگا جیسے میں میں نہیں ہوں۔ سارا دن دل کی عجیب کیفیت رہی۔ اب بھی (اس دن کے بعد سے) کبھی پانچ دس منٹ کے لیے دن میں عجیب سا محسوس ہوتا ہے۔ جیسے دنیا سے رابطہ کٹ گیا ہو۔ مگر پھر واپس آجاتی ہوں۔ میں اسی بے خودی کے عالم میں ڈوب جانا چاہتی ہوں مگر بہت ہی کم وقت ہوتا ہے۔ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟۔ آج پھر جمعہ ہے اور رات میں نے خواب میں دیکھا کہ میں گلیوں میں سے گزر رہی ہوں وہ مدینے کی گلیاں ہیں۔ بہت سے اور لوگ بھی جا رہے ہیں۔ سب کے ہاتھوں میں پیالے اور کشکول ہیں اور وہ ایک سمت کو بھاگے جا رہے ہیں جب اس گلی سے نکل کر کھلے میدان میں آتے ہیں تو دور مسجد نبوی کا گنبد اور مینار نظر آتا ہے اور ندا آتی ہے "خیرات بٹ رہی ہے، محمد ﷺ کے شہر میں"

(بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جس نے ذمی کو تکلیف دی اس نے گویا مجھ کو تکلیف دی

آپ کا خواب اور تعبیر

بے چینی سی ہوتی ہے

خواب: میں دیکھتی ہوں کہ میں بلندی سے گر رہی ہوں۔ یہ پتہ نہیں چلتا کہ گری کہاں سے ہوں؟ پھر اچانک میں چارپائی پہ گرتی ہوں اور بچ جاتی ہوں۔ خواب کے بعد میرے جسم میں بے چینی سی پیدا ہو جاتی ہے۔ (نازیہ' لاہور)

تعبیر: آپ کو کوئی بیماری یا پریشانی پیش آنے کا اندیشہ ہے۔ جس سے اب تک آپ برابر بچتی چلی آ رہی ہیں اور انشاء اللہ آئندہ بھی محفوظ ہی رہیں گی۔ البتہ آپ دو رکعات نماز حاجت پڑھ کر عافیت کی دعا کریں اور حسب توفیق صدقہ دیدیں۔

دولت اور عزت داؤ پر نہ لگائیں

خواب: کچھ روز پہلے میں نے خواب میں دیکھا کہ میری پسندیدہ لڑکی کی شادی کسی اور سے ہو رہی ہے یہ سب دیکھ کر میں بالکل مایوس ہو گیا اور اسی پریشانی میں میری آنکھ کھل گئی۔ (عزیز۔ لاہور کینٹ)

تعبیر: آپکے خواب میں اس طرف اشارہ ہے کہ یہ لڑکی جس کو آپ پسند کرنے لگے ہیں درحقیقت کسی دوسرے کی امانت ہے اور اسی کے حصے میں آئے گی آپ کو سوائے مایوسی کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔ اس لیے اس لڑکی کا خیال دل سے نکال دیں اور اپنا وقت' دولت اور عزت داؤ پر نہ لگائیں۔ اللہ آپ کو سمجھ دے' آمین۔

رشتہ مبارک رہے گا

خواب: میں نے دیکھا کہ جن سے میری منگنی ہوئی (خالہ زاد) میں ان کے گھر میں ہوں۔ دن کا کوئی وقت ہے کافی اجالا ہے۔ میں صحن میں اپنی خالہ زاد بہنوں یعنی ان کی بہنوں کے ساتھ بیٹی گپ شپ کر رہی ہوں۔ سامنے پلنگ پر خالہ جان بیٹھی ہیں۔ میں اس خیال سے ان کے گھر میں ہوں کہ میرے منگیتر اس وقت کام پر ہوں گے اس لیے ہمارا پردہ قائم رہے گا لیکن اچانک وہ گھر آ جاتے ہیں۔ شاید انہیں کسی طرح خبر ہو جاتی ہے پھر وہ آتے ہی میری طرف دیکھ کر مسکراتے ہیں اور شرارت کے موڈ میں میرے پیچھے بھاگتے ہیں۔ میں بھاگ کر خالہ جان کے پیچھے چھپ جاتی ہوں اور خالہ جان مجھے اپنے سینے سے لگا کر انہیں پیار سے ڈانٹ دیتی ہیں اور وہ مسکرا کر میری طرف دیکھ کر کہتے ہیں کہ مجھ سے ڈرنے کی کوئی بات نہیں میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گا اور پھر مسکراتے ہوئے دوسرے کمرے میں چلے جاتے ہیں۔ (عائشہ صدیقی۔ ناروے)

تعبیر: یہ رشتہ انشاء اللہ بہت ہی مبارک رہے گا اور خوب خیر و خوشیاں قدم چومیں گی۔ آپ کا منگیتر بھی بہت پیار کرنیوالا' ہنس مکھ شوہر ثابت ہو گا اور آپ کی خالہ بھی نہایت ہمدرد ساس کا کردار ادا کریں گی۔ نیز مرحوم خالو صاحب کی بھی روحانی توجہ اور خوشی شامل حال رہے گی۔ اللہ آپ کو بہت بہت خوشیاں دے۔ (آمین)

عقیدے کو صحیح رکھیں

خواب: میں نے دیکھا کہ ایک بہت بڑا میدان ہے اور سب لوگ قطاریں بنا کر کھڑے ہیں۔ میں نے اپنے گھر والوں اور ماموں کے گھر والوں کو بھی دیکھا۔ ایک طرف جنت اور دوسری طرف دوزخ تھی۔ سامنے ایک بہت بڑا سیمنٹ کا چبوترہ بنا ہوا تھا۔ اس چبوترے پر صرف ایک کرسی رکھی ہوئی تھی۔ جو پوری سونے کی تھی اور اس کرسی پر ایک بزرگ بیٹھے ہوئے تھے۔ بزرگ نے سفید چغہ پہنا ہوا تھا اور داڑھی لمبی اور سفید تھی۔ ان کے ہاتھ میں تسبیح تھی اور ہم سب قطاریں بنا کر کھڑے تھے۔ سب سے پہلے غیر مسلموں کی باری تھی یعنی انگریزوں کی باری تھی اور وہ بزرگ جس کی طرف اشارہ کرتے تھے تو وہ آدمی اسے پکڑ کر دوزخ کی طرف لے جاتے تھے۔ مجھے یوں محسوس ہوا کہ یہ دو آدمی فرشتے ہیں۔ وہ جس کو لے جاتے تھے وہ چیختا چلاتا اور معافی مانگتا تھا۔ جنت میں کسی کو جاتے ہوئے نہیں دیکھا۔ اپنے رشتے داروں میں، میں سب سے آگے تھی۔ جب بزرگ نے میری طرف دیکھا تو میری آنکھ اس وقت کھل گئی۔ (فرخندہ ناز قریشی۔ کوٹری)

تعبیر: اللہ رب کریم آپ کی مغفرت کر دیں گے بشرطیکہ آپ نیک اعمال پر ڈٹی رہیں اور اپنے عقیدے کو صحیح رکھیں۔ ہر طرح کی شرک و بدعت سے دور رہیں۔ نیز روزانہ ایک سو ایک دفعہ آیت کریمہ پڑھ کر سجدے میں گر کر گناہوں کی معافی طلب کرتی رہا کریں' واللہ اعلم۔

وہ ہی بدنصیب اور محروم ہوگا

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے دونوں ہاتھوں میں ہتھیلیوں اور پشت کی جانب سادہ سی مہندی لگی ہے اور میں ہاتھ چھپانے کی کوشش کرتی ہوں کہ لوگ دیکھیں گے تو کیا کہیں گے کہ گاؤں والوں کی طرح دونوں جانب مہندی لگائے بیٹھی ہے۔ بہت سرخ رنگ چڑھا ہوا ہے' سرخ ہاتھ ہیں۔ (مسز سہیل۔ واہ کینٹ)

تعبیر: آپ کے خواب اور تمام تر تفصیلات کے مطابق عرض یہ ہے کہ آپ کی یہ پریشانی عارضی ہے۔ جلد دور ہو جائے گی اور آپ کی ازدواجی زندگی انشاء اللہ پھر سے خوشگوار ہو جائے گی البتہ اس تمام تر پریشانی کا سبب خاندان میں ایک ایسی خاتون بنی ہے جو زبان کی میٹھی اور دل کی نہایت کڑوی اور کینہ پرور ہے۔ جس کی خفیہ تدابیر اور چغلیوں کے نتیجے میں آپ کے شوہر نے یہ رویہ اختیار کیا ہے لیکن جلدی ہی اس کی آنکھیں کھل جائیں گی۔ خدانخواستہ شوہر اپنی غفلت سے باز نہ آئے تو آپ کا کوئی نقصان نہیں وہ ہی بدنصیب اور محروم ہو گا اور اچھی بیوی سے ہاتھ دھو بیٹھے گا۔ پچھتاوا اس کو زندگی بھر رہے گا۔ بہرکیف آپ رات کو سونے سے قبل منہ میں کوئی میٹھی چیز پانی وغیرہ رکھ کر شوہر کی محبت و رغبت کا تصور کر کے گیارہ سو دفعہ **"یَا لَطِیْفُ یَا وَدُوْدُ"** پڑھا کریں اول آخر گیارہ دفعہ درود شریف ضرور پڑھیں۔ انشاء اللہ جلد خوشیاں دامن میں آ کر گریں گی۔

والدہ کی مغفرت کیلئے تلاوت کریں

خواب: میں نے دیکھا کہ والدہ مرحوم میرے بھائی کے بیٹے کو جوان کے انتقال کے بعد پیدا ہوا تھا اور اب ایک سال کا ہے گود میں لیے ہوئے ہیں اور اس کو پیار کر رہی ہیں۔ اس کے بعد آنکھ کھل گئی۔ (نسیم کوثر۔ کراچی)

تعبیر: ماشاء اللہ خواب اچھا ہے۔ آپ کی والدہ مرحوم کی روحانیت اپنے بچوں کی طرف ہے۔ اس کی برکت سے انشاء اللہ خاندانی خوشحالی نصیب ہوگی۔ آپ اپنی والدہ کی مغفرت کیلئے قرآن پاک کی تلاوت کریں۔

زندگی کی خاطر دوڑیئے

آپ اپنی غذاؤں میں تبدیلی کریں یا نہ کریں، دوڑ ضرور موٹاپا کم کر دیتی ہے۔ اگر آپ روز بہ روز موٹے ہوتے جارہے ہیں تو دوڑنا شروع کر دیجئے۔ لمبی دوڑ کے بعد ذہن کئی گھنٹے ہر قسم کی پریشانیوں اور تفکرات سے آزاد رہتا ہے۔ (شیخ عبدالحمید عابد، کاموںکے)

جسم کی طاقت کام کرنے سے بڑھتی ہے۔ اگر آپ اپنے جسم کے پٹھوں کو استعمال میں لاتے ہیں تو آپ قوی اور توانا رہ سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہل جوتنے والا بوڑھا کسان اپنے ہم عمر شخص سے چست و توانا ہوتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جسم کو کیوں کر مضبوط اور توانا بنایا جا سکتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ پیدل چلنا اور دوڑنا جسم کیلئے بہترین ورزشیں ہیں۔ اپنی زندگی کے شب و روز میں موافق تبدیلیاں لانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ دوڑیے۔ یہ ایک بہترین ورزش ہے۔ صرف دوڑنا ہی ایک ایسی ورزش ہے جس کیلئے نہ کسی ساز و سامان کی ضرورت ہے اور نہ اس پر کچھ خرچ اٹھتا ہے۔ پھر یہ کسی بھی جگہ کی جا سکتی ہے۔ دوڑنے کیلئے وقت کی بھی کوئی قید نہیں۔ صبح ہو یا آدھی رات، جو بھی وقت آپ موزوں سمجھیں، یہ ورزشیں کر سکتے ہیں۔

دوڑنا ایک مکمل عضویاتی ورزش ہے۔ اس سے رانوں اور ٹانگوں کے بڑے عضلات متوازن انداز میں کام کرنے لگتے ہیں۔ یہ دل اور پھیپھڑوں کو صحت مند رکھنے کا سستا ذریعہ ہے۔

دوڑنے سے جسم پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں، وہ اگرچہ ڈرامائی نہیں ہوتے مگر شاندار ضرور ہوتے ہیں۔ دوڑ صرف ٹانگوں اور پھیپھڑوں کو ہی نہیں، پورے جسم کو قوت بخشتی ہے۔ جب آپ باقاعدہ دوڑتے ہیں تو جسم میں نرمی، لچک، قوت اور طمانیت کا احساس ہوتا ہے اور آپ ایسی شعوری قوت کے مالک بن جاتے ہیں جو شاید کسی اور طریقے سے حاصل نہیں ہوسکتی۔ مزید برآں چند میل کی دوڑ سے چھوٹی چھوٹی بیماریوں مثلاً دردِ سر، معدے کی گڑبڑ، سگریٹ نوشی کے اثرات بد کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

بیشتر لوگوں کا انکشاف ہے کہ وہ دوڑ سے نفسیاتی فوائد بھی حاصل کرتے ہیں۔ اس سے دماغی توانائی بھی حاصل ہوتی ہے۔ دوڑ زندگی کو کنٹرول کرنے کا شعور دیتی ہے۔ دوڑ سے اعصابی تناؤ دور ہو جاتا ہے۔ ورزش یا دوڑ وہ قدرتی نفسیاتی معالج ہے جس کے نتیجے میں انسان کے اندر نہ صرف اپنی ذات کی قدر و قیمت کا احساس بڑھ جاتا ہے بلکہ وہ خود کو پہلے سے کہیں بہتر محسوس کرنے لگتا ہے۔ دوڑ بے چینی اضمحلال اور بہت سی دوسری ناخوشگوار ذہنی کیفیات کا طاقتور تریاق ہے۔ دوڑ اور پریشانی ایک دوسرے کی ضد ہیں۔ لمبی دوڑ کے بعد ذہن کئی گھنٹے ہر قسم کی پریشانیوں اور تفکرات سے آزاد رہتا ہے۔

بلاشبہ دوڑ دماغی صحت میں اضافہ کرتی اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا بخشتی ہے، لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ دوڑنے سے دماغ کو وافر آکسیجن ملتی ہے، جس سے اس کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔ ایک اور سبب یہ ہے کہ جسم اور دماغ میں نہایت قریبی تعلق ہے۔ چنانچہ جہاں دوڑ سے جسم کو فائدہ ہوتا ہے وہاں دماغ کو بھی توانائی ملتی ہے۔

آپ اپنی غذاؤں میں تبدیلی کریں یا نہ کریں، دوڑ ضرور موٹاپا کم کر دیتی ہے۔ اگر آپ روز بہ روز موٹے ہوتے جارہے ہیں تو دوڑنا شروع کر دیجئے۔ موٹاپا فوراً کم ہونے لگے گا۔ دوڑنے والے لوگ نہ دوڑنے والوں سے زیادہ غذائی حرارے خرچ کرتے ہیں۔ دوڑ یا جوگنگ کے ذریعے عورتیں ایک سال کے عرصے میں دس بارہ پونڈ اور مرد بیس سے زائد پونڈ وزن کم کر سکتے ہیں۔ اگرچہ دوڑ کی طرح بعض دوسرے کھیل بھی صحت کیلئے مفید ہوتے ہیں، تاہم ہم دوڑ کر اس لیے ترجیح دیتے ہیں کہ یہ وقت اور پیسہ بچانے والا کھیل ہے۔

اگر آپ قدرے عمر رسیدہ ہیں تو معالج سے مشورہ کر کے ناشتے سے پہلے سیر کریں اور اگر آپ نوجوان ہیں تو ناشتے سے پہلے دوڑ لگا لیا کیجئے۔ اگر آپ کو زندگی عزیز ہے تو اپنی زندگی کی خاطر دوڑیئے، لیکن یہ خیال ضرور رکھیے کہ اس سے گھٹنوں اور پیروں کے جوڑوں پر غیر معمولی بوجھ نہ پڑے۔ یہ ضروری ہے کہ دھیرے دھیرے ورزش کی عادت ڈالی جائے تاکہ جوڑ زخمی ہونے سے محفوظ رہیں۔

اہم اعلان

قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے منی آرڈر/ وی پی فیس -/50 روپے کر دی ہے۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

(بقیہ روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

کچھ رشتے دار بھی وہاں پر موجود ہیں۔ کچھ لوگ فوت ہوئے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ زندہ اٹھتے ہیں۔ آسمان سے بہت ہی تیز قسم کی بجلی گرج رہی ہوتی ہے چمک بھی ہوتی ہے اور آسمان سے سبز گنبد اتر رہا ہوتا ہے اور آسمان کی دوسری طرف سے دو انمول خزانے اور اللہ تعالیٰ کے نام اور حضرت محمد ﷺ کے نام لکھے جا رہے ہوتے ہیں۔ ہم سب لوگ منظر دیکھ کر خوش ہوتے ہیں۔ پھر دوسری دفعہ دیکھا کہ ایک عورت کھانا لے کر آتی ہے۔ میری امی بھی لے آتی ہے۔ ہاتف غیبی سے آواز آتی ہے کہ والدہ والا کھانا کھاؤ یہ جنت کا کھانا ہے۔ میں کھانا کھاتا ہوں۔ بہت سی عورتیں اور مرد آتے ہیں وہ بھی کھانا کھاتے ہیں۔ بہت میٹھا اور لذیذ ہوتا ہے۔ اس میں زعفران، بادام اور دودھ ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ مجھ سے کہتے ہیں میرے دو انمول خزانے تمہارے پاس ہیں اور تمہارے دو انمول خزانے میرے پاس ہیں۔ پھر اللہ پاک میری امی اور پھوپھو کو ایک کلمے والی تسبیح دیتے ہیں سب ورد کرو "اللّٰہ ھو الحی" ایسے ہی کچھ سمجھ آتی ہے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

(بقیہ: روحانی کیفیت)

سب لوگ تیز دوڑنے لگتے ہیں کہ کسی نے رک کر مجھ سے پوچھا تمہارا کشکول کہاں ہے۔ میں اپنے ہاتھوں کا پیالہ بنا کر کہتی ہوں کہ یہ ہے اور تیز چلنے لگتی ہوں۔ وہ پھر پوچھتے ہیں کیا اکیلی آئی ہو۔ تو میرے جواب دینے سے پہلے ہی ایک بزرگ شخص کہتے ہیں نہیں میں ہوں اس کے ساتھ اور پھر میرا بازو پکڑ کر چلنے لگتے ہیں۔ آنکھ کھلی تو تہجد کا وقت تھا۔ کبھی کبھی میں سوچتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ کی اتنی نوازشوں کے میں قابل نہ تھی کیونکہ کوئی بھی حسن عمل اور نیکی مجھے اپنے پلے میں نظر نہیں آتے۔ صرف فرائض کی ادائیگی ہی ہے اس کے علاوہ مجھ میں کوئی خوبی نہیں۔ نہ ہی مجھ میں اخلاق ہے۔ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے اپنے عاجز ترین لوگوں میں شامل کرلے اور مجھے اخلاق حسنہ سے نوازے۔ میری خوش نصیبی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب ﷺ کے صدقے مجھے آپ جیسے رہبر سے نوازا ہے کیونکہ پیر تو بہت ہیں مگر فقیر کوئی کوئی ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ایسی فقیری عطا کرے کہ دنیا جہان کے تخت و تاج بھی اس کے آگے کوئی حیثیت نہ رکھتے ہوں گے۔ میری دعا ہے کہ آپ ایسا نام پائیں کہ رہتی دنیا تک کے لوگوں کے لیے آپ باعث مشل اور مشعل راہ ہوں۔ آمین۔ **نوٹ:** میرے لیے دعائے خیر کیجئے گا کہ مجھے اپنے غصے اور ضدی پن پر قابو پانے کی صلاحیت مل جائے اور میری عاقبت خراب ہونے سے بچ جائے۔ (ایک اللہ کی فقیر)

سردی سے بچاؤ

السی کے بیج لے کر اُس کے آٹے میں دیسی گھی ڈال کر اسکی پنیاں بنالیں اور روزانہ استعمال کریں۔ (2) زیادہ سردی لگنا اور سر کو ڈھانپ کر سونے کی وجہ دماغی کمزوری بھی ہو سکتی ہے۔ اگر نیند نہ آنے کے ساتھ دماغی بوجھل پن ہے اور اسکے علاوہ ڈپریشن جیسی کوئی علامات ہیں تو سائیکاٹرسٹ سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کی علامات کے مطابق ٹریٹمنٹ کرے گا تو نیند اور سردی لگنا اور تھکاوٹ جیسی علامات یقیناً دور ہو جائیں گے۔ اس کے ساتھ ڈرائی فروٹ کا استعمال کریں۔ ناریل، اخروٹ وغیرہ۔ (شہناز مظفر، گجرات)

سردی زیادہ لگے: مچھلی کا تیل استعمال کرنے سے ہاتھ پیروں کی ٹھنڈک جاتی رہتی ہے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

(پروفیسر ڈاکٹر خالد حمید، آئی سپیشلسٹ اینڈ اسسٹنٹ پروفیسر بولان میڈیکل کالج کوئٹہ)

میں عبقری کا عرصہ دراز سے قاری ہوں۔ میں اپنی گاڑی کے میکینک کے پاس گیا تو اعجاز کو دیکھا کہ اس کے سر، جسم اور بھنوؤں تک کسی جگہ پر ایک بال بھی نہیں۔ میں آئی سپیشلسٹ ہوں لیکن میں نے اس سے پوچھا کہ آپ نے اس کا علاج نہیں کیا؟ کہنے لگا میں نے بڑے بڑے ڈاکٹروں سے علاج کرایا۔ 5-6 لاکھ روپے خرچ کیے۔ قیمتی سے قیمتی دوائیں اور انجکشن لگائے لیکن افاقہ نہ ہوا، کبھی فائدہ تھوڑا ہوتا تھا پھر وہی تکلیف شروع ہو جاتی تھی۔ آخر تھک ہار کر میں نے علاج کرنا چھوڑ دیا۔

کچھ دن پہلے میں نے عبقری میں بالوں کے گرنے اور گنجے پن کے لیے نسخہ پڑھا تھا۔ میں نے کہا کہ اگر آپ کی تکلیف دور ہو جائے اور آپکا کام ہو جائے تو کیا خیال ہے؟ وہ خوش ہو گیا لیکن شرط رکھی کہ اگر آپ کو فائدہ ہو تو دوسروں کو بتائیں لیکن بغیر قیمت۔ وہ مان گیا۔

دوسرے دن عبقری سے نسخہ لکھ کر اسے دے دیا۔ ایک ماہ نہ گزرا تھا کہ لوگوں نے اسے کہنا شروع کیا کہ تم نے بھنوؤں پر سرمالگانا شروع کر دیا یا تمہاری بھنوؤں پر بال آنا شروع ہو گئے ہیں۔ سر اور جسم کے دوسرے حصوں پر بال ہلکے ہلکے آنا شروع ہو گئے۔ مجھے خود حیرت ہوئی۔

وہ میرا نام تو بھول گیا لیکن میرے ہسپتال کا نام یاد رہا۔ وہ مجھے گاڑی کے رنگ اور کچھ نشانیوں کی وجہ سے ڈھونڈتا رہا لیکن میں اسے نہ ملا تھک ہار کر وہ واپس چلا گیا کیونکہ اسے میرا نام نہیں آتا تھا اور نہ ہی میں نے اسے اپنا نام بتایا تھا۔

ایک دن ایسے میں اس کے پاس چلا گیا۔ بہت خوشی سے ملا۔ انتہائی حیرانگی سے بتایا کہ مجھے بہت فائدہ ہوا کہ میرے جسم کے سارے بال نہایت خوبصورت آ گئے اور میں مطمئن ہوں۔ جب لوگوں نے میرے بالوں کو دیکھا تو حیران ہوئے اور سوال کرنے پر میں نے بتایا کہ میں نے عبقری رسالے کے حوالے سے یہ نسخہ استعمال کیا ہے۔ لوگ مجھے کہتے ہیں کہ اعجاز بھائی ہمیں وہ نسخہ بتاؤ ہم بھی استعمال کریں اور جس کو بھی یہ نسخہ دیتا ہوں وہ خود بنا کر استعمال کرتا ہے اور اسے نفع ہوتا ہے۔ جسم سارا گنجا ہو یا کہیں گنجا ہو یا جسم کے بال گر رہے ہوں ہر طرح کیلئے یہ نسخہ نہایت مفید ہے۔

نسخہ ھوالشافی: انڈے کی زردی کا تیل دو چمچ بڑے۔ کلونجی باریک پسی ہوئی آدھا چمچ، دونوں کو ملا کر سر پر اچھی طرح رگڑیں اور مالش کریں۔ اس طرح مستقل کرنے سے گنج دور ہو جاتا ہے۔ یہ والا نسخہ حکیم صاحب کی کتاب کلونجی کے کرشمات کے صفحہ نمبر 42 پر بھی درج ہے۔

جوڑوں کا درد اور لیڈی ڈاکٹر کی بہن:

ہمارے ہسپتال کی ایک لیڈی ڈاکٹر کی بہن کے جوڑوں میں شدید درد تھا۔ اتنا درد تھا کہ ڈاکٹروں نے اسے ہارمونز دینا شروع کر دیئے۔ 4-5 قسم کی ادویات ہارمونز کے ساتھ استعمال کر رہی تھی اور درد اتنا کہ نماز بیٹھ کر نہیں پڑھ سکتی تھی۔ تکیے رکھ کر پڑھتی تھی۔ میں نے عبقری کے حوالے سے ذکر کیا کہ میرے پاس نسخہ ہے۔ میں نے کہا کہ اس نسخہ میں ایک چیز مشکل ہے وہ آک کی جڑ کا چھلکا۔ لیڈی ڈاکٹر نے کہا کہ یہ میرے لیے مشکل نہیں کہ میرا بہنوئی ڈی ایس پی ریٹائرڈ ہے۔ آخر کار وہ مچھ جیل کی طرف گاڑی میں 3-4 آدمیوں کو ساتھ لے گیا اور وہاں آک کا پودا کاٹ کر اس کی جڑ نکال لی۔ اس کا چھلکا اتارا، گھر میں لا کر خشک کیا۔ میں نے جب اسے کوٹا تو وہ ایک چھٹانک نکلا پھر اس میں اور دوائیں ملا کر دوائی تیار کی۔ اس نے دوائی استعمال کرنا شروع کی۔ کچھ عرصے کے بعد ہسپتال میں ملی اور کہا کہ زمین آسمان کا فرق ہے۔ میں دن رات آپ کو دعائیں دیتی ہوں۔ پھر میں نے اپنی بڑی بہن کو بھی یہ نسخہ بتایا۔ وہ بھی استعمال کر رہی ہے، اسے بھی فائدہ ہوا ہے۔

پھر میری بیوی کو جوڑوں اور پاؤں میں درد ہوتا تھا میں نے یہ نسخہ اپنی بیوی کو بھی دیا۔ اسے فائدہ ہوا۔ جب پاؤں میں تکلیف ہوتی تو وہ دوائی کھا لیتی۔

ھوالشافی: آک کی جڑ کا چھلکا خشک شدہ ایک پاؤ، کلونجی ایک پاؤ، اجوائن ایک پاؤ، ان تمام ادویات کو بالکل باریک پیس کر سفوف تیار کریں۔ مقدار خوراک میں ایک چمچ سے آدھا چمچ دن میں تین یا چار بار، چائے، دودھ یا پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل۔ یہ نسخہ حکیم صاحب کی کتاب کلونجی کے کرشمات کے صفحہ نمبر 35 پر درج ہے۔

نوٹ: بعض لوگوں کو دوائی کھانے سے کچھ متلی کی کیفیت ہوتی ہے۔ گھبرائیں نہیں، بلکہ مقدار کم یا زیادہ لیتے رہیں۔ بالوں اور جوڑوں کے تمام نسخہ جات حکیم صاحب کی کتاب کلونجی کے کرشمات میں پڑھیں۔

ہاضم خاص اور میرا مشاہدہ:

میرا بہنوئی لاہور میں رہتا ہے۔ میں عبقری کے دفتر سے ہاضم خاص لے گیا تھا۔ میں بہن کے گھر گیا تو بہن کو معدہ کی تکلیف تھی۔ وہ کہیں ختم میں گئی تھی۔ وہاں کچھ کھایا پیا تھا اس کی وجہ سے معدہ خراب ہو گیا۔ میں نے ہاضم خاص کا تذکرہ کیا تو کہنے لگی کہ میری طبیعت نہایت خراب ہے۔ متلی ہو رہی ہے، دل ڈوب رہا ہے اور گھبرا رہا ہے۔ انہیں فوراً ہاضم خاص کا ایک چمچ دیا۔ 1/2 گھنٹے بعد کہتی ہے کہ میں بالکل تندرست ہو گئی ہوں، دل، معدہ اور تمام اعصاب بالکل درست انداز میں حرکت کر رہے ہیں۔

میری بہن نے کہا کہ یہ پھکی مجھے بھی دے جائیں۔ میں نے آدھی اپنی بہن کو دے دی۔ میری بہن کے گھر والوں کو یہ پھکی اتنی مفید ثابت ہوئی کہ اب یہ ان کے گھر کی ضرورت بن گئی ہے۔ گھر کا ہر فرد حتیٰ کہ رشتہ دار اور ملنے والے بھی ہاضم خاص سے مستفید ہونا شروع ہو گئے اور بے شمار لوگوں نے شفاء پائی۔ اس پھکی کو میں خود اور میرے گھر والے بھی استعمال کرتے ہیں۔

محمد اویس ڈیفنس لاہور کے تجربات و مشاہدات قارئین کے لیے

شادی کیلئے عمل:

یہ وظیفہ مجھے ایک لنگڑے نے دیا تھا۔ "یَا وَدُودُ" 3125 دفعہ جمعہ کی نماز کے بعد سنتوں کے بعد پڑھیں جب تک مسئلہ حل نہ ہو ہر جمعہ کر پڑھیں۔ میرا مسئلہ تیسرا جمعہ گزرنے کے بعد حل ہو گیا تھا۔

طاقت کیلئے مجرب اور آزمودہ نسخہ:

مغز بنولہ ایک چمچ سفوف، مغز دھنیہ ایک چمچ سفوف، چہار مغز ایک چمچ سفوف، بادام گریاں سفوف۔

ان تمام اجزاء کو 1/2 کلو پانی میں ڈال کر بلینڈر مشین میں اچھی طرح شیک کریں۔ ململ کے کپڑے کے ساتھ اچھے طریقے سے نچوڑیں۔ صرف پانی استعمال کریں۔ اس آدھا کلو

پانی میں آدھا کلو دودھ ڈال کر اس کو ہلکی آنچ پر ہلاتے رہیں۔ جب آدھا باقی رہ جائے تو کسی دوسری پلیٹ میں ایک چمچ دیسی گھی میں 2 الائچی کے دانے ڈال کر گرم کر کے اسی کے اندر بھگار لگائیں۔ چینی حسب ضرورت استعمال کریں اور رات کو سوتے وقت اس کو پی لیں اور آٹھ دن کے بعد حیرت انگیز رزلٹ دیکھیں۔ یہ نسخہ میں نے جتنے لوگوں کو دیا، حیرت انگیز رزلٹ ملے۔ قوت، طاقت اور انرجی کے لیے لاجواب ہے۔ جس حکیم صاحب نے یہ نسخہ دیا تھا وہ خود بے شمار لوگوں کو استعمال کرا چکے ہیں۔ ایک وڈیرے کو بنا کر دیتے تھے۔ اس کی چار بیویاں تھیں۔ اس طرح خود میں نے بے شمار لوگوں کو دیا جو اپنی جسمانی اور خاص طاقت سے مایوس ہو چکے تھے۔ یقینی فائدہ ہوا اور کسی ایک نے بھی شکوہ نہیں کیا۔ مجھے خود اعصابی کمزوری، سر میں غنودگی رہتی تھی۔ جسم بالکل بے جان رہتا تھا میں نے خود اس نسخہ کو 10-15 دن استعمال کیا اور بالکل ٹھیک ہوگیا۔ اس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

عقرقرحا اور تخم ریحان والا نسخہ:

بھائی کے دوست کی شادی تھی اور جنسی طور پر وہ کافی کمزور تھا۔ اس کو سخت ضرورت تھی۔ اس کے علاوہ 10-12 مریضوں کو دیا۔ نشاط کالونی میں لڑکا بالکل نامرد تھا۔ اس کو یہ والا نسخہ بنا کر دیا اور پندرہ دن کے بعد اس کی مردانہ طاقت بہت زیادہ ہوگئی۔ ایک عیسائی کو یہی والا نسخہ بنا کر دیا تو چند دنوں کے بعد نامردی ایسے ختم ہوگئی جیسے پہلے تھی ہی نہیں۔ اس نے پہلے سے زیادہ عزت کرنا شروع کر دی۔ اس کے علاوہ بھی جس کو بھی یہ والا نسخہ استعمال کرایا مثبت جواب ملا۔

ھوالشافی: کلونجی 50 گرام، عقرقرحا 50 گرام، تخم ریحان 50 گرام، مصری 50 گرام،

ترکیب تیاری: تخم ریحان کے علاوہ باقی تمام اجزاء کوٹ پیس کو سفوف بنائیں اور محفوظ رکھیں، ان تمام اجزاء کو کوٹنے کے بعد تخم ریحان بغیر کوٹے پیسے تمام ادویات میں ملالیں اور ایک چوتھائی چمچ صبح اور شام بعد از غذا استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: جنسی کمزوری اور بے طاقتی کا تیر بہدف نسخہ ہے۔ جسم میں نشاط، کیف، کیفیات، نئے ولولے، نئی جوانی اور نئی امنگیں پیدا کرتا ہے۔ یہ ایک سینے کا راز ہے جو کہ قارئین کی خدمت میں بلا کم و کاست پیش کر دیا ہے۔ امید ہے جائز ضرورت کے لیے استعمال کریں گے۔ مزید وضاحت کے لیے حکیم صاحب کی کتاب کلونجی کے کرشمات میں صفحہ نمبر 22 تا 24 پڑھیں۔

ایک انوکھا راز صرف مایوس مریض پڑھیں:

جون 2007 میں اس نام سے ایک آرٹیکل ماہنامہ عبقری کے جون کے شمارے میں صفحہ نمبر 4 پر چھپا۔ جس کو میں نے پڑھا۔ جس میں جوڑوں کے درد کے لیے ایک نسخہ دیا گیا تھا جو بنانے میں نہایت آسان ہے جس کو میں نے خود بنایا اور جوڑوں کے 5-7 مریضوں کو دیا، جو بالکل تندرست ہوگئے۔ یہ مریض ایسے تھے جو درد کی تکلیف کی وجہ سے پیدل چل نہیں سکتے تھے لیکن کچھ عرصہ استعمال کرنے کے بعد چلنے کے قابل ہوگئے بلکہ آہستہ آہستہ ان کے جوڑوں میں درد بھی ختم ہوگیا۔

نسخہ ھوالشافی: گوند کتیرہ ایک چھٹانک، گوند ببول (گوند کیکر) ایک پاؤ، گھی دیسی ایک چاول والا چمچ۔

مزید وضاحت کے لیے ماہنامہ عبقری جون 2007ء کا صفحہ نمبر 4 پڑھیں۔

قبض کا آسان نسخہ:

میرے گھر کے ساتھ ایک خاتون زیتون نامی رہتی تھی قبض کی وجہ سے اس کے سر کو دورہ پڑتا تھا۔ ہمارے بڑے بہنوئی نے ڈاکٹروں کو دکھایا تو انہوں نے ہتی دی۔ اس سے بھی افاقہ نہ ہوا تو ڈاکٹروں نے آخر کار کہا کہ اس عورت کا آپریشن کرنا پڑے گا۔ سب گھر والے پریشان تھے کہ باجی نے دودھ کے ساتھ کوئی دوائی دی تو صبح کو زیتون بی بی کا پاخانہ ٹھیک ہوگیا۔

نسخہ ھوالشافی: چھوٹی کالی ہڑ ریفرائی پین میں ڈال کر گھی سے بھون لیں۔ پھر پیس لیں۔ 1/2 چمچ کھانے کے بعد گرم دودھ پانی کے ساتھ لیں۔ ان شاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

چوری کا الزام:

ایک دفعہ مجھے فون آیا کہ آپ تھانے آئیں کہ آپ پر چوری کا الزام ہے کہ آپ نے کمپیوٹر چوری کیا ہے۔ اتفاق کی بات ہے کہ میرے ساتھ رہنے والا لڑکا اپنے گھر منڈی بہاؤالدین گیا تھا اور تھانے والوں نے مجھے ڈرایا دھمکایا۔ آخر صبح حلف کا وقت رکھ دیا گیا۔ میں نے گھر میں نہیں بتایا بلکہ ساری رات رو رو کر **حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ** ○ (سورۃ آل عمران آیت نمبر 173) اور "**رَبِّ اَنِّيْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ** ○ (سورۃ القمر آیت نمبر 10) خوب پڑھا۔ صبح خوف اور پریشانی خود بخود دور ہوگئی۔ کچھ دنوں کے بعد کمپیوٹر مل گیا اور تھانے والوں نے مجھ سے معذرت کی۔

دشمن کے شر سے حفاظت کے لیے:

ایک دشمن کے شر سے حفاظت کے لیے "**رَبِّ اَنِّيْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ** ○ (سورۃ القمر آیت نمبر 10) سارا دن چلتے پھرتے اس کے چہرے کا تصور کر کے پھونک مارتا رہتا۔ اللہ پاک نے اپنے نام کی برکت سے مجھے اس کے شر سے محفوظ رکھا اور پریشانی اور رسوائی اُس کا مقدر بن گئی۔

دوانمول خزانے کی برکت:

ایک لڑکی سے تعلق تھا۔ وہ بھاگ کر کوٹھے پر چلی گئی اور الزام مجھ پر لگ گیا۔ وہ کوٹھا ایک تھانیدار کی زیر نگرانی چل رہا تھا۔ ساری رات بھکاری بن کر دوانمول خزانے کا ورد مکمل توجہ اور دھیان سے کرتا رہا۔ آخر لڑکی صبح کو اپنے گھر خود بخود واپس آگئی اور میں الزام سے بچ گیا۔

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِيْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِهِمْ:۔

ڈاکٹر آفتاب صاحب کے ماموں زاد بھائی بزرگ ہیں۔ انہوں نے ہدیہ کیا تھا۔ مغرب کی نماز کے بعد اور فجر کی نماز کے بعد 7 بار اپنے دشمن کا تصور کر کے پڑھیں اس کے علاوہ اٹھتے بیٹھتے پڑھتے رہیں۔ ان شاء اللہ دشمن اپنے ہر حربے میں ناکام ہوگا۔

يَا بَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيْعُ:۔

عشاء کے بعد خاص وقت مقررہ پر **يَا بَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيْعُ** کی 12 دن 12 تسبیح کرنی ہے۔ قبلہ رخ ہو کر تسبیح کرنی ہے۔ تسبیح کے بعد کسی سے بات نہیں کرنی بلکہ سو جانا ہے۔ اگر کسی سے رقم لینی مقصود ہو تو یہی وظیفہ لگاتار کریں۔ جب آٹھواں دن ختم ہوگا مخالف خود بخود پیسے دے کر جائے گا اور معذرت بھی کرے گا۔ اس وظیفہ کو کرنے کے لیے شرط ہے کہ وقت مقرر ہو اور اس کے لیے جگہ مقرر نہیں ہوتی۔ ہمارے ایک دوست کی پہلی بیوی فوت ہوگئی تھی اور وہ کافی پریشان تھے آخر کار یہ وظیفہ **يَا بَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيْعُ** والا پڑھا اور چند دنوں میں انکی کی دوسری شادی ہوگئی۔

ٹانسلز کا آخری علاج:۔ ٹانسلز کے لیے ایک نسخہ حاضر ہے۔ بہت آزمودہ ہے۔ ایک گلاس پانی اُبال کر ہلکا نیم گرم کر لیں ایک گولی ڈسپرین، تھوڑا سا نمک، چٹکی بھر میٹھا سوڈا حل کر کے دن میں 4 بار غرارے کریں۔ کچھ عرصہ باقاعدہ کریں پھر بعد میں جب بھی تکلیف محسوس ہو غرارے کر لیں۔ آپریشن کے بغیر ہی مریض اس سے تندرست ہو جائے گا۔

(رضوانہ صفدر۔ حسن پورہ گجرات)

بولتی زبان اچانک چھن گئی

جب زلزلہ آیا تو سب کچھ ماں، باپ، بیوی، بچے، مال، مویشی، گودام، زمین دیکھتے ہی دیکھتے اس دریا نے ہضم کر لیے

(غلام مصطفیٰ، مظفر گڑھ)

واقع بڑا عجیب و غریب اور سوچنے پر مجبور کر دینے والا ہے۔ جب بھٹو کی حکومت تھی تو شمالی علاقہ جات، بشام، شاہ پور، سوات وغیرہ کے علاقوں میں انتہائی خطرناک قسم کا زلزلہ آیا تھا۔ پورے علاقے صفحہ ہستی سے نابود ہو گئے تھے۔ سینکڑوں لوگوں کو اپنی زندگی سے ہاتھ دھونا پڑا اور کئی لوگ معذور اور اپاہج ہو گئے تھے۔ علاقے والوں کی طرف سے ہر قسم کی امداد زلزلہ زدگان کو دی جا رہی تھی۔ میری ڈیوٹی چوک یادگار میں امدادی سامان اور رقوم جمع کرنا تھی۔ کچھ دنوں کیلئے مجھے آرام کیلئے رخصت ہو گئی۔ ایک دن مجھے رامپورہ گیٹ میں جانے کا اتفاق ہوا اور میں مختلف اخبار اور رسال دیکھنے میں مشغول تھا کہ جناب امیر صاحب تشریف لے آئے، مجھے دیکھتے ہی کہنے لگے کہ یہ ٹرک تیار کھڑا ہے اس کے ساتھ بشام کیمپ پہنچ جاؤ۔ 15 دن کیلئے تمہاری ڈیوٹی وہیں بشام میں ہو گی لہٰذا آپ جانے کی تیاری کر لیں اور گھر والوں کو اطلاع کر دیں۔ میں تقریباً 2 بجے تیار ہو کر ٹرک پر موجود تھا۔ تقریباً 3 بجے روانگی ہوئی۔ سخت سردی تھی۔ ہم لوگوں کو رات بینگورہ میں ایک جماعتی ساتھی کے گھر بسر کرنا پڑی۔ صبح فجر کی نماز کے بعد بینگورہ سے مرکزی کیمپ بشام کیلئے ٹرک روانہ ہوا تمام درخت راستے میں برف سے ڈھکے پڑے تھے۔ تمام راستے برفباری سے سفید تھے۔ بشام میں دریا کے کنارے ہمارا مرکزی کیمپ تھا۔ آٹا، چائے، گڑ، گرم کپڑے کمبل، لحاف اور ہر قسم کی ادویات بھی موجود تھیں۔ وہاں سے میں دوسرے تیسرے کیمپ تک گیا۔ اس طرح میں یکے بعد دیگرے آخری کیمپ تک ہو آیا۔ ایک عجیب اور حیران کن بات یہ تھی ہر منٹ بعد زلزلہ مسلسل آ رہا تھا۔ جس کیمپ کا میں ذکر کر رہا ہوں وہ بہت بڑا بازار تھا جو کہ ڈھیر بن چکا تھا۔ ہمارے سامنے کی طرف لکڑیوں اور پتھروں کا ڈھیر تھا اور ہماری پیٹھ کی طرف گہرائی میں ایک پرشور دریا تھا جو کہ برفانی پانیوں سے پُر بہہ رہا تھا۔ جیسا کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں کہ ہر منٹ بعد زلزلہ آ رہا تھا کہ اچانک بڑا ہی شدید (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

''دانت اور ڈاڑھ کا درد''

ایک روحانی نسخہ میرا اپنا مجرب شدہ، تقریباً دس سال سے استعمال شدہ پیش کرتا ہوں۔ قبول فرمائیں۔ ''برائے دانت، ڈاڑھ کا درد''

میں نے بزرگوں سے سنا تھا کہ وتر کی نماز میں پہلی رکعت میں سورۂ نصر، دوسری میں سورۂ لہب اور تیسری میں سورۂ اخلاص پڑھنے سے دانت اور ڈاڑھ درد نہیں کرتے۔ یہی عمل میں نے عملیات کی ایک دو کتابوں میں دیکھا تو عمل شروع کر دیا۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہر مرتبہ چھینک آنے کے بعد یہ دعا بھی ضرور پڑھنا چاہیے۔ (**اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ عَلٰی کُلِّ حَالٍ مَّا کَانَ**) اس ضمن میں ایک حکایت عرض کرتا ہوں کہ اس کی اہمیت واضح ہو جائے۔

ایک مرتبہ میری ڈاڑھ میں درد ہوا۔ جب دو، تین دن درد رہا تو مجھے شک ہوا کہ عمل شاید درست نہیں ہوا۔ پھر میں نے شیشہ دیکھا اور باریک لکڑی پھیری تو چھوٹا سا ہڈی کا ٹکڑا نکلا اور درد ختم ہوئی۔ یہ عمل میں نے کئی لوگوں کو بتایا جس نے بھی عمل کیا اس کو نفع ہوا لہٰذا دونوں عمل اکٹھے کیے جائیں یعنی

1- نماز وتر والا، 2- چھینک کے بعد دعا والا

(مرسلہ: حکیم و عامل چوہدری عدیل شہزاد۔ کراچی)

ہائی بلڈ پریشر کے لیے ''فشاری'' پر اعتماد

مشینی اور ٹیکنالوجی کے جدید دور نے انسانوں کو بظاہر سہولت، لیکن دراصل ایسے بھیانک عذاب میں مبتلا کر دیا ہے جو زندگی کی تمام سہولتوں کے باوجود انسان کو عاجز کر دیتا ہے۔ ان عاجز کر دینے والی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ اچھا خاصا انسان سر چکرانے، نیند نہ آنے اور وقت بے وقت ماحول سے پریشان ہو کر اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے یا پھر کسی سے الجھ کر بعد کے مستقل پچھتاوے اور ندامت کے عذاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کو کہتے ہیں کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کا علاج کریں یا پھر انسان خود کہتا ہے کہ بے بس ہوں کیا کروں ہائی بلڈ پریشر نے عاجز کر دیا اور مجبور کر دیا ہے روزانہ جب تک یہ ادویات نہ کھاؤں، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے مجبور اور بے بس لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ جڑی بوٹیوں سے استفادہ کریں اور ہائی بلڈ پریشر سے انشاء اللہ تعالیٰ ہمیشہ کے لئے نجات پائیں۔

قیمت: -/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوائی برائے دس یوم)

تقدیر کا فیصلہ

(حاجی نذیر احمد ضیاء)

ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ دولہا کی ہتھیلی پر زہریلا ڈنگ ہے جس سے اس کی موت واقع ہوئی ہے، تقدیر ہو کر رہتی ہے۔

جن دنوں کا یہ واقعہ ہے اس زمانہ میں شادی بیاہ کے موقعہ پر بارات کو رات ٹھہرایا جاتا تھا۔ جوانی کے دن تھے، بہار کا زمانہ تھا کہ میرے ایک دوست کی شادی آ گئی۔ بارات روانہ ہوئی اور منزل پر پہنچ گئی۔ تواضع و خاطر کے بعد رات کو بارات کو روک لیا گیا۔ گرمیوں کا زمانہ تھا' کھلے میدان میں چارپائیاں ڈال دی گئیں۔ آہستہ آہستہ رات گزرنے لگی اور باراتی نیند کی گہری وادی میں اترتے گئے۔ میں اور میرا دوست ایک ہی چارپائی پر لیٹ گئے اور دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے رہے حتیٰ کہ آدھی رات گزر گئی۔ اچانک کیا دیکھتا ہوں کہ دولہا صاحب جو ہمارے نزدیک ہی ایک چارپائی پر گہری نیند سویا ہوا ہے اور اس کا ایک ہاتھ چارپائی کے باہر لمبائی پر کھلا ہوا ہے۔

گاؤں میں گوبر کے اُپلے اکٹھے کر کے موصل کی شکل بنا دی جاتی ہے اور اوپر سے گوبر کی لپائی کر دی جاتی ہے تاکہ بارش سے محفوظ رہے۔ اس موصل میں ایک سوراخ بنا دیا جاتا ہے اور حسب ضرورت اس میں سے اُپلے جلانے کیلئے نکال لیے جاتے ہیں۔ کیا دیکھتا ہوں کہ اس موصل سے ایک بڑا بچھو نکلا اور آہستہ آہستہ رینگتا ہوا دولہا کی چارپائی کے پاس پہنچ گیا اور بار بار اچھل کر دولہا کے کھلے ہاتھ کی ہتھیلی پر ڈسنے کی کوشش کی مگر کامیاب نہ ہوا۔ واپس موصل میں پہنچا اور ایک اُپلا لیکر رول کرتا ہوا دوبارہ دولہا کی چارپائی تک پہنچا وہاں پر اُپلا رکھا اور اس پر چڑھ کر دولہا کی ہتھیلی پر ڈسا اور واپس اُپلے کو دھکیلتا ہوا موصل میں داخل ہو کر غائب ہو گیا۔ اس وقت میں اور میرا دوست بقائمی ہوش و حواس میں تھے مگر نہ تو بول سکتے تھے اور نہ حرکت کر سکتے تھے۔

قدرت کاملہ نے بے بس کر کے رکھ دیا تھا۔ صبح ہونے پر جب دولہا صاحب مردہ پائے گئے اور ڈاکٹر صاحب کو بلایا گیا تو ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ دولہا کی ہتھیلی پر زہریلا ڈنگ ہے جس سے اس کی موت واقع ہوئی ہے، تقدیر ہو کر رہتی ہے۔

پھوڑے پھنسیوں کیلئے: فالسے کے پتے باریک پیس کر پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں تو آرام آ جاتا ہے۔

(بقیہ: السی استعمال کیجئے)

کھل جاتی ہیں اور زکام بہہ جاتا ہے، اگر کسی کو کسی جگہ سے خون آرہا ہو تو اس کی جلی ہوئی راکھ چھڑکنے سے بند ہو جاتا ہے۔ اس موقع پر اس کی چھال کو جلا کر استعمال میں لانا مفید ہے۔ السی کے پھولوں سے دل کو فرحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ موسم سرما میں السی کو بادام پستہ، گھی، شکر کے ہمراہ ایک طاقت ور غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کمر میں درد اور پیشاب کی زیادتی میں فائدہ ہوتا ہے۔ ورموں کو تحلیل کرنے اور پھوڑے پھنسیوں کو پکانے کی غرض سے اس کا پلٹس باندھنا ایک اچھی تدبیر ہے۔ پلٹس باندھنے سے ورم بہت جلد تحلیل ہو جاتا ہے۔ بیرونی ورم کے علاوہ اندرونی ورموں مثلاً ذات الریہ ذات الجب ورم باریطون جوڑوں کے ورم، عروق خشنہ کے ورم، جگر کے ورم' کھانسی اور دوسرے سوزشی مرضوں میں السی کے بیجوں کا لیپ مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کیلئے السی کے بیجوں کو کوٹ کر استعمال کرنا چاہیے۔ اندرونی قسم کے ورموں میں السی کو مؤثر بنانے کیلئے السی میں سولہواں حصہ رائی شامل کی جائے۔ اگر جوڑوں کے درد میں السی کے برابر وزن اسپغول کے ساتھ استعمال کیا جائے تو نتائج اور مؤثر ہو جاتے ہیں۔ پیشاب اور حیض کی رکاوٹ کیلئے السی کی تین گرام مقدار کا استعمال کافی ہے۔ یہ مقدار روزانہ چند دن تک دی جائے۔ چھائیوں کی صورت میں سرکے میں پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اور مہاسوں میں بھی اثر دکھاتی ہے۔ آشوب چشم میں لعاب آنکھ کے چاروں طرف لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ السی (تخم کتان) کو پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے اگر خشکی محسوس ہو تو اس میں مغز بادام مقشر بھی شامل کیے جا سکتے ہیں۔ السی کا تیل بھی مفید ہے۔ اس کا مزاج گرم و تر ہے۔ ورموں پر مالش میں فائدہ دیتا ہے۔ جوڑوں کے درد اور ورم میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر اگر السی کا تیل چونے میں ملا کر لگایا جائے تو زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اور سوزش جلن جاتی رہتی ہے۔ جلے ہوئے مقامات کے زخموں کو سڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ طب میں السی سے بہت سی ادویات تیار کی جاتی ہیں۔

(بقیہ: بیوٹی پارلرز خطرناک ہیں)

اصولوں پر سختی سے عمل کرنے سے بعد میں چنبل جیسی کیفیت سے واسطہ پڑتا ہے لیکن اس میں موروثی عوامل کا بھی دخل ہے۔

پروفیسر موصوف کے خیال میں انفیکشن سے واسطہ پڑنے کے حوالے سے بچے کی زندگی کے پہلے چھ ماہ سب سے اہم ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ان کی تحقیق کا یہ مطلب نہیں کہ ہم زمانہ قدیم کے دور کی طرف لوٹ جائیں کہ جب حفظان صحت کی جانب سے بے توجہی کے سبب بچوں کی شرح اموات بہت زیادہ تھی۔ بات بس اتنی ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کی اتنی زیادہ فکر نہ کریں کہ یہ خود ایک مسئلہ بن جائے۔ توازن قائم رکھنا بہر طور اہم ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ یہ تحقیق ابھی ابتدائی مرحلے میں ہے' تاہم ان کی تحقیق کے جو نتائج سامنے آئے ہیں وہ اس نظریے سے مطابقت رکھتے ہیں کہ الرجی پیدا کرنے میں مختلف عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔

طبی ماہرین خون کے معائنے سے پتا چلا سکتے ہیں کہ بچوں کو انفیکشن لگنے والے ذرائع سے کتنا محفوظ رکھا گیا ہے۔ نیز یہ کہ اس کے نظام میں کتنے اور کس قسم کے صد اجسام (اینٹی باڈیز) ہیں؟

(بقیہ: بولتی زبان اچانک چھن گئی)

قسم کا زلزلہ آیا۔ میں نے محسوس کیا کہ کچھ ہونے والا ہے میں نے مڑ کر دیکھا تو ایک پہاڑ کا بہت بڑا حصہ ٹوٹ کر نیچے آرہا تھا اور سیدھا نیچے دریا میں گر کر غائب ہو گیا۔ یہ روز کا معمول تھا اور ہم ان نظاروں کے عادی ہو چکے تھے۔ ہمارے کیمپ میں ایک مقامی لڑکا تھا جو کہ ہمارے کام میں ہمارا ہاتھ بٹاتا تھا۔ میں تو یہی سمجھ رہا تھا کہ یہ صاحب بول نہیں سکتا مگر سن سکتا ہے لیکن میری حیرانگی کی انتہا ہو گئی جب وہ ایک دوسرے مقامی شخص سے باتیں کر رہا تھا (یاد رہے کہ مذکورہ لڑکا جو کہ نہ بولتا تھا اور نہ ہی میں نے اسے کچھ کھاتے پیتے دیکھا تھا) لیکن اس کی حرکتیں کچھ اب نارمل سی تھیں۔ میں نے دوسرے سے پوچھا کہ یہ تو بولتا ہی نہیں تھا۔ ہم سمجھے یہ گونگا ہے مگر یہ تو تم سے باتیں کر رہا ہے۔ وہ دوسرا لڑکا جو کہ اس سے عمر میں کچھ بڑا لگ رہا تھا، نے بتایا کہ یہ میرا چھوٹا بھائی ہے۔ اس علاقے کے سب سے زیادہ مالدار ہم ہی تھے۔ یہ جو ایک پہاڑ بالکل سفید نظر آرہا ہے یہ زلزلہ سے پہلے اس علاقہ میں سب سے زیادہ سرسبز پہاڑ تھا۔ اس کی چوٹی سے لیکر دریا تک زمین پر ہر قسم کا غلہ ہوتا تھا۔ گندم' جوار' چاول' املوک کے درخت' بادام اور اخروٹ کے درخت اور دیگر قسم کی اجناس بھی پیدا ہوتی تھیں۔ ہم دونوں کی دو دو بیویاں تھیں اور ہمارے والد صاحب کی بھی دو بیویاں تھیں۔ ہم دونوں ایک ہی ماں سے تھے اس کے بھی بچے تھے اور میرے بھی۔ اس علاقے میں سب سے زیادہ بھیڑ بکریاں ہمارے پاس تھیں۔ اس طرح دیگر جانور گائیں اور بیل اس کے علاوہ ہمارے تین غلہ کے گودام بھرے رہتے تھے۔ ہم بڑی خوش و خرم زندگی گزار رہے تھے اور ہم اسی عیش و عشرت کی زندگی میں مگن تھے۔ ہمیں اپنے بال بچوں اور ماں باپ کے سوا کچھ بھی تو نظر نہیں آرہا تھا۔ ہم دنیا ہی کے ہو کر رہ گئے اور پھر آن واحد میں جب زلزلہ آیا تو سب کچھ ماں' باپ' بیوی' بچے' مال' مویشی' گودام' سب کچھ دیکھتے ہی دیکھتے اس دریا نے ہضم کر لیے۔ میں یہاں نہیں تھا۔ مگر یہ تو گھر پر ہی تھا کہ یہ قیامت ہم پر ٹوٹ پڑی اور ہمارا سب کچھ دریا برد ہو گیا۔ سب کچھ سے میرا مقصد یہ ہے کہ ہمارے گھر' گودام' اس کے آٹھ بچے' دو بیویاں اور اسی طرح میرے چھ بچے اور دو بیویاں' 5 بہنیں اور چار بھائی جو کہ چھوٹے تھے یہ سب آن واحد میں دریا نے ہڑپ کر لیے۔ جس کا نتیجہ یہ آپ کے سامنے ہے۔ اس کے ذہن پر یعنی دماغ پر صدمے سے اس کا یہ حال ہو گیا کہ بولنا کھانا پینا بھول گیا۔ صاحب اس کیلئے دعا کریں کہ اللہ تبارک و تعالیٰ اس کو یہ صدمہ برداشت کرنے کی طاقت و ہمت عطا کرے۔

جب انسان اللہ رب العزت کو بھول جاتا ہے تو اللہ جل شانہ اس کو بھی بھول جاتا ہے۔ وہ یہی سمجھتا رہتا ہے کہ بس میں ہی میں ہوں۔ فخر و تکبر سے اسے کسی کا بھی کوئی خیال نہیں رہتا۔ اللہ ہمیں اپنی حفظ و امان میں رکھے۔ (آمین ثم آمین)

موٹاپا۔ بلڈ پریشر کولیسٹرول۔ جوڑوں کا درد

خالص شہد، لہسن کی تین چار پوتھیاں، پھلوں کا سرکہ، لیموں ان سب کو گرائنڈ کر لیں اور 8 دن کے لیے فریج میں رکھیں اور اسکو روزانہ وقفے سے چمچ کے ساتھ ہلاتے رہیں اور نویں (9) دن کے بعد اس کو صبح خالی پیٹ ایک چمچہ استعمال کریں۔ موٹاپا، بلڈ پریشر اور جوڑوں کے درد کیلئے بہترین ہے۔

(شہناز مظفر۔ گجرات)

سانپ یا بچھو کے ڈسنے کا علاج

(1) جب سانپ یا بچھو (وغیرہ) ڈس لے اس پر سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کیا جائے اور یہ دم کرنا سات مرتبہ ہو۔

(2) حضور اقدس ﷺ کو بحالت نماز میں ایک مرتبہ بچھو نے ڈس لیا۔ آپ ﷺ نے نماز سے فارغ ہو کر فرمایا کہ بچھو پر اللہ کی لعنت ہو۔ نہ نماز پڑھنے والے کو چھوڑتا ہے نہ کسی دوسرے کو۔ اس کے بعد پانی اور نمک منگوایا اور نمک کو پانی میں گھول کر ڈسنے کی جگہ پر پھیرتے رہے اور سورۂ الکافرون، سورۂ فلق اور سورۂ الناس پڑھتے رہے۔

(3) حضرت عبداللہ بن زیدؓ بیان فرماتے ہیں کہ ہم نے حضور اقدس ﷺ پر زہریلے جانور کے کاٹے کا رقیہ پیش کیا (جو کچھ پڑھ کر دم کیا جائے وہ رقیہ ہے) آپ ﷺ نے اس کو سن کر اجازت مرحمت فرمائی اور فرمایا کہ یہ جنات کے معاہدہ کی چیزوں میں سے ہے۔ یعنی اس کو سن کر جنات دور ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے عہد لیا گیا تھا کہ اس کو سن کر چلے جائیں گے وہ رقیہ یہ ہے۔ **"بِسْمِ اللّٰہِ شَجَّۃٌ قَرْنِیَّۃٌ مِلْحَۃٌ بِحْیِ قِفْطَا"** (بندہ ریاض حسین مکڑوال، میانوالی)

(بقیہ: عاشق الٰہی حضرت مولانا شاہ فضل الرحمٰن صاحب گنج مراد آبادی)

شروع ہو ختم کریں اور پڑھتے وقت حصار کے اندر بیٹھیں۔ حصار کا قاعدہ یہ ہے کہ سات تار کالے ریشم کے لے کر اس کو اپنے گرد دائرہ کی شکل میں بنا لیں۔ منہ کھلا رہے اندر بیٹھ کر منہ بند رکھیں۔ صحت الفاظ کے ساتھ دعا پڑھیں اور تمام شرائط عامل پیش نظر رکھیں اور جب دن پورے ہو جائیں' بکری یا مرغا ذبح کر کے فقراء کو صدقہ کریں اور جس مقصد کیلئے پڑھیں گے حکم الٰہی سے پورا ہوگا۔ ان شاء اللہ۔

ہر مرض کے لیے مجرب

ایک شخص نے حضرت کو اپنی تکلیف بیان کی۔ حضرت نے فرمایا کہ تریاق مجرب سے کہاں غافل ہو، یہ درود شریف پڑھا کرو۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی رُوْحِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْاَرْوَاحِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی قَلْبِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْقُلُوْبِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی جَسَدِ مُحَمَّدٍ فِی الْاَجْسَادِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی قَبْرِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْقُبُوْرِ o جب اس شخص نے یہ درود شریف پڑھا تو اس کا مرض اور تکلیف غائب ہو گئی وہ بالکل تندرست ہو گیا جیسے کبھی بیمار تھا ہی نہیں۔ دنیا کے سب علماء اور سب کے سب درویش اس پر متفق ہیں کہ جو شخص کثرت سے درود شریف پڑھتا ہے وہ موت کی تلخی سے محفوظ رہتا ہے (مرسلہ: محمد ایوب لتھڑا۔ تونسہ شریف)

(بقیہ: السی استعمال کیجئے)

کھل جاتی ہیں اور زکام بہہ جاتا ہے۔ اگر کسی کو کسی جگہ سے خون آرہا ہو تو اس کی جلی ہوئی راکھ چھڑکنے سے بند ہو جاتا ہے۔ اس موقع پر اس کی چھال کو جلا کر استعمال میں لانا مفید ہے۔ السی کے پھولوں سے دل کو فرحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ موسم سرما میں السی کو بادام پستہ، گھی، شکر کے ہمراہ ایک طاقت ور غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کمر میں درد اور پیشاب کی زیادتی میں فائدہ ہوتا ہے۔ ورموں کو تحلیل کرنے اور پھوڑے پھنسیوں کو پکانے کی غرض سے اس کا پلٹس باندھنا ایک اچھی تدبیر ہے۔ پلٹس باندھنے سے ورم بہت جلد تحلیل ہو جاتا ہے۔ بیرونی ورم کے علاوہ اندرونی ورموں مثلاً ذات الریہ ذات الجب ورم باریطون جوڑوں کے ورم، عروق خشنہ کے ورم، جگر کے ورم، کھانسی اور دوسرے سوزشی مرضوں میں السی کے بیجوں کا لیپ مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کیلئے السی کے بیجوں کو کوٹ کر استعمال کرنا چاہیے۔ اندرونی قسم کے ورموں میں السی کو مؤثر بنانے کیلئے السی میں سولہواں حصہ رائی شامل کی جائے۔ اگر جوڑوں کے درد میں السی کے برابر وزن اسپغول کے ساتھ استعمال کیا جائے تو نتائج اور مؤثر ہو جاتے ہیں۔ پیشاب اور حیض کی رکاوٹ کیلئے السی کی تین گرام مقدار کا استعمال کافی ہے۔ یہ مقدار روزانہ چند دن تک دی جائے۔ چھائیوں کی صورت میں سرکے میں پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اور مہاسوں میں بھی اثر دکھاتی ہے۔ آشوب چشم میں لعاب آنکھ کے چاروں طرف لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ السی (تخم کتان) کو پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے اگر خشکی محسوس ہو تو اس میں مغز بادام مقشر بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔ السی کا تیل بھی مفید ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ ورموں پر مالش میں فائدہ دیتا ہے۔ جوڑوں کے درد اور ورم میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر اگر السی کا تیل چونے میں ملا کر لگایا جائے تو زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اور سوزش جلن جاتی رہتی ہے۔ جلے ہوئے مقامات کے زخموں کو سڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ طب میں السی سے بہت سی ادویات تیار کی جاتی ہیں۔

(بقیہ: بیوٹی پارلرز خطرناک ہیں)

اصولوں پر سختی سے عمل کرنے سے بعد میں چنبل جیسی کیفیت سے واسطہ پڑتا ہے لیکن اس میں موروثی عوامل کا بھی دخل ہے۔

پروفیسر موصوف کے خیال میں انفیکشن سے واسطہ پڑنے کے حوالے سے بچے کی زندگی کے پہلے چھ ماہ سب سے اہم ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ان کی تحقیق کا یہ مطلب نہیں کہ ہم زمانہ قدیم کے دور کی طرف لوٹ جائیں کہ جب حفظان صحت کی جانب سے بے توجہی کے سبب بچوں کی شرح اموات بہت زیادہ تھی۔ بات بس اتنی ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کی اتنی زیادہ فکر نہ کریں کہ یہ خود ایک مسئلہ بن جائے۔ توازن قائم رکھنا بہرطور اہم ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ یہ تحقیق ابھی ابتدائی مرحلے میں ہے، تاہم ان کی تحقیق کے جو نتائج سامنے آئے ہیں وہ اس نظریے سے مطابقت رکھتے ہیں کہ الرجی پیدا کرنے میں مختلف عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔

طبی ماہرین خون کے معائنے سے پتا چلا سکتے ہیں کہ بچوں کو انفیکشن لگنے والے ذرائع سے کتنا محفوظ رکھا گیا ہے۔ نیز یہ کہ اس کے نظام میں کتنے اور کس قسم کے ضد اجسام (اینٹی باڈیز) ہیں؟

(بقیہ: بولتی زبان اچانک چھن گئی)

قسم کا زلزلہ آیا۔ میں نے محسوس کیا کہ کچھ ہونے والا ہے میں نے مڑ کر دیکھا تو ایک پہاڑ کا بہت بڑا حصہ ٹوٹ کر نیچے آرہا تھا اور سیدھا نیچے دریا میں گر کر غائب ہو گیا۔ یہ روز کا معمول تھا اور ہم ان نظاروں کے عادی ہو چکے تھے۔ ہمارے کیمپ میں ایک مقامی لڑکا تھا جو کہ ہمارے کام میں ہمارا ہاتھ بٹاتا تھا۔ میں تو یہی سمجھ رہا تھا کہ یہ صاحب بول نہیں سکتا مگر سن سکتا ہے لیکن میری حیرانگی کی انتہا ہوگئی جب وہ ایک دوسرے مقامی شخص سے باتیں کر رہا تھا (یاد رہے کہ مذکورہ لڑکا جو کہ نہ بولتا تھا اور نہ ہی میں نے اسے کچھ کھاتے پیتے دیکھا تھا) لیکن اس کی حرکتیں کچھ اب نارمل سی تھیں۔ میں نے دوسرے سے پوچھا کہ یہ تو بولتا ہی نہیں تھا۔ ہم سمجھے یہ گونگا ہے مگر یہ تو تم سے باتیں کر رہا ہے۔ وہ دوسرا لڑکا جو کہ اس سے عمر میں کچھ بڑا لگ رہا تھا، نے بتایا کہ یہ میرا چھوٹا بھائی ہے۔ اس علاقے کے سب سے زیادہ مال دار ہم ہی تھے۔ یہ جو ایک پہاڑ بالکل سفید نظر آرہا ہے یہ زلزلہ سے پہلے اس علاقہ میں سب سے زیادہ سرسبز پہاڑ تھا۔ اس کی چوٹی سے لیکر دریا تک زمین پر ہر قسم کا غلہ ہوتا تھا۔ گندم، جوار، چاول، املوک کے درخت، بادام اور اخروٹ کے درخت اور دیگر قسم کی اجناس بھی پیدا ہوتی تھیں۔ ہم دونوں کی دو دو بیویاں تھیں اور ہمارے والد صاحب کی بھی دو بیویاں تھیں۔ ہم دونوں ایک ہی ماں سے تھے اس کے بھی بچے تھے اور میرے بھی۔ اس علاقے میں سب سے زیادہ بھیڑ بکریاں ہمارے پاس تھیں۔ اس طرح دیگر جانور گائیں اور بیل اس کے علاوہ ہمارے تین غلہ کے گودام بھرے رہتے تھے۔ ہم بڑی خوش وخرم زندگی گزار رہے تھے اور ہم اسی عیش وعشرت کی زندگی میں مگن تھے۔ ہمیں اپنے بال بچوں اور ماں باپ کے سوا کچھ بھی تو نظر نہیں آرہا تھا۔ ہم دنیا ہی کے ہو کر رہ گئے اور پھر آن واحد میں جب زلزلہ آیا تو سب کچھ ماں، باپ، بیوی، بچے، مال، مویشی، گودام سب کچھ دیکھتے ہی دیکھتے اس دریا نے ہضم کر لیے۔ میں یہاں نہیں تھا۔ مگر یہ تو گھر پر ہی تھا کہ یہ قیامت ہم پر ٹوٹ پڑی اور ہمارا سب کچھ دریا برد ہو گیا۔ سب کچھ سے میرا مقصد یہ ہے کہ ہمارے گھر، گودام، اس کے آٹھ بچے، دو بیویاں اور اسی طرح میرے چھ بچے اور دو بیویاں، 5 بہنیں اور چار بھائی جو کہ چھوٹے تھے یہ سب آن واحد میں دریا نے ہڑپ کر لیے۔ جس کا نتیجہ یہ آپ کے سامنے ہے۔ اس کے ذہن پر یعنی دماغ پر صدمے سے اس کا یہ حال ہو گیا کہ بولنا کھانا پینا بھول گیا۔ صاحب اس کیلئے دعا کریں کہ اللہ تبارک وتعالیٰ اس کو یہ صدمہ برداشت کرنے کی طاقت وہمت عطا کرے۔

جب انسان اللہ رب العزت کو بھول جاتا ہے تو اللہ جل شانہ اس کو بھی بھول جاتا ہے۔ وہ یہی سمجھتا رہتا ہے کہ بس میں ہی میں ہوں۔ فخر وتکبر سے اسے کسی کا بھی کوئی خیال نہیں رہتا۔ اللہ ہمیں اپنی حفظ وامان میں رکھے۔ (آمین ثم آمین)

موٹاپا۔ بلڈ پریشر کولیسٹرول۔ جوڑوں کا درد

خالص شہد، لہسن کی تین چار پوتھیاں، پھلوں کا سرکہ، لیموں ان سب کو گرائنڈ کرلیں اور 8 دن کے لیے فریج میں رکھیں اور اسکو روزانہ وقفے وقفے سے چمچ کے ساتھ ہلاتے رہیں اور نویں (9) دن کے بعد اس کو صبح خالی پیٹ ایک چمچ استعمال کریں۔ موٹاپا، بلڈ پریشر اور جوڑوں کے درد کیلئے بہترین ہے۔

(شہناز مظفر۔ گجرات)

سانپ یا بچھو کے ڈسنے کا علاج

(1) جب سانپ یا بچھو (وغیرہ) ڈس لے اس پر سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کیا جائے اور یہ دم کرنا سات مرتبہ ہو۔

(2) حضور اقدس ﷺ کو بحالت نماز میں ایک مرتبہ بچھو نے ڈس لیا۔ آپ ﷺ نے نماز سے فارغ ہو کر فرمایا کہ بچھو پر اللہ کی لعنت ہو۔ نہ نماز پڑھنے والے کو چھوڑتا ہے نہ کسی دوسرے کو۔ اس کے بعد پانی اور نمک منگوایا اور نمک کو پانی میں گھول کر ڈسنے کی جگہ پر پھیرتے رہے اور سورۂ الکافرون، سورۂ فلق اور سورۂ الناس پڑھتے رہے۔

(3) حضرت عبداللہ بن زید ؓ بیان فرماتے ہیں کہ ہم نے حضور اقدس ﷺ پر زہریلے جانور کے کاٹے کا رقیہ پیش کیا (جو کچھ پڑھ کر دم کیا جائے وہ رقیہ ہے) آپ ﷺ نے اس کو سن کر اجازت مرحمت فرمائی اور فرمایا کہ یہ جنات کے معاہدہ کی چیزوں میں سے ہے۔ یعنی اس کو سن کر جنات دور ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے عہد لیا گیا تھا کہ اس کو سن کر چلے جائیں گے وہ رقیہ یہ ہے۔ "**بِسْمِ اللّٰهِ شَجَّةٌ قَرْنِيَّةٌ مِلْحَةٌ بَحْرٍ قَفْطَا**"

(بندہ ریاض حسین ککڑوال، میانوالی)

(بقیہ: عاشق الٰہی حضرت مولانا شاہ فضل الرحمٰن صاحب گنج مراد آبادی)

شروع یا ختم کریں اور پڑھتے وقت حصار کے اندر بیٹھیں۔ حصار کا قاعدہ یہ ہے کہ سات تار کالے ریشم کے لے کر اس کو اپنے گرد دائرہ کی شکل میں بنالیں۔ منہ کھلا رہے اندر بیٹھ کر منہ بند رکھیں۔ صحت الفاظی کے ساتھ دعا پڑھیں اور تمام شرائط عامل پیش نظر رکھیں اور جب دن پورے ہو جائیں، بکری یا مرغا ذبح کر کے فقراء کو صدقہ کریں اور جس مقصد کیلئے پڑھیں گے بحکم الٰہی سے پورا ہو گا۔ ان شاء اللہ۔

ہر مرض کے لیے مجرب

ایک شخص نے حضرت کو اپنی تکلیف بیان کی۔ حضرت نے فرمایا کہ تریاق مجرب سے کہاں غافل ہو، یہ درود شریف پڑھا کرو۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى رُوْحِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِى الْاَرْوَاحِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى قَلْبِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِى الْقُلُوْبِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى جَسَدِ مُحَمَّدٍ فِى الْاَجْسَادِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى قَبْرِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِى الْقُبُوْرِ o جب اس شخص نے یہ درود شریف پڑھا تو اس کا مرض اور تکالیف غائب ہو گئی وہ بالکل تندرست ہو گیا جیسے کبھی بیمار تھا ہی نہیں۔ دنیا کے سب علماء اور سب کے سب درویش اس پر متفق ہیں کہ جو شخص کثرت سے درود شریف پڑھتا ہے وہ موت کی تلخی سے محفوظ رہتا ہے (مرسلہ: محمد ایوب لتھڑا۔ تونسہ شریف)

(بقیہ: کھجور ٹانک، دوا اور غذا)

بعض لوگ اس کی گٹھلی نکال کر اس میں مکھن بھر کر کھاتے ہیں۔ چکنائی حاصل کرنے کا یہ سائنسی طریقہ ہے۔ اسے مختلف پکوانوں کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بس صاف ستھری کھجوریں مفید ثابت ہوسکتی ہیں۔ اہلِ عرب کھجور اور آب زم زم کا خوب استعمال کرتے ہیں جو غذائیت کیلئے عظیم نعمتیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے مختلف اشجار، پودوں اور جڑی بوٹیوں میں جانداروں کیلئے بڑے بڑے فائدے جمع کر رکھے ہیں۔ جو ان کی صحت کیلئے بہت کارآمد ہیں۔ انسان خصوصاً بڑا خطاکار ہے مگر خالق کائنات بڑا رحیم و کریم ہے۔ بقول شاعر

خطائیں دیکھتا بھی ہے، عطائیں کم نہیں کرتا
سمجھ میں آ نہیں سکتا کہ وہ اتنا مہرباں کیوں ہے

(بقیہ: ایک معالج باپ کی المناک داستان)

بنا پر مسعود کے خاندان والے مجھ کو خاندانی معالج کی حیثیت سے بھی جانتے تھے۔ مسعود کی شادی زریں سے ہوئی۔ چھ ماہ ہی ہوئے تھے کہ ایک ناخوشگوار واقعہ کی بنا پر وہ اپنے گھر والوں سے ناراض ہو کر فوج میں داخل ہو گیا اور ایک ماہ کے عرصے میں لام پر بھیج دیا گیا۔ اگرچہ باپ نے بہت روکا لیکن مسعود کی ضدی اور حساس طبیعت نے باپ کی بات ماننے سے انکار کر دیا۔ مسعود کو جس قدر زریں سے محبت تھی اس سے زیادہ ہی زریں کو مسعود سے الفت تھی، کیوں کہ بچپن سے دونوں ساتھ پڑھے، پلے، کھیلے اور ساتھ ساتھ جوانی میں قدم رکھا۔ مسعود کے خطوط آتے رہے لیکن تین چار ماہ بعد یہ سلسلہ یکا یک کٹ گیا۔ زریں اس صدمہ میں گھلتی رہی۔ آخر کار جب مسعود کی زندگی کی امیدیں ختم ہوگئیں تو زریں کی قوت مدافعت، جو پہلے ہی کمزور ہو چکی تھی اب بالکل جواب دے گئی اور وہ دیکھتے ہی دیکھتے دق کے آخری درجے پر پہنچ گئی۔ اس کی زندگی کی کوئی امید باقی نہ رہی۔ لیکن جس کو اللہ رکھے اس کو کون چکھے! لڑائی ختم ہو چکی تھی اور زریں اپنی زندگی کے آخری دن گن رہی تھی کہ مسعود کا تار آ پہنچا کہ وہ بہت جلد واپس آنے والا ہے۔ اس خبر نے زریں پر مسیحائی کا کام کیا۔ اس کی ڈوبتی ہوئی نبضیں تیز ہوگئیں، جسم میں توانائی آنے لگی ایک مہینے میں کافی حالت سدھر گئی۔ پھیپھڑوں کے زخم مندمل ہونے لگے۔ تیسرے مہینے تک آدھے زخم بھر چکے تھے۔ مسعود کی آمد نے سونے پر سہاگے کا کام کیا۔ چھٹے مہینے میں ایکسرے بالکل صاف تھا۔ زریں کی صحت یابی ایک معجزے سے کم نہ تھی۔ اب بھی کبھی کبھی یہ سوچتا ہوں کہ یہ محبت کی معجزنمائی تھی یا قدرت کا ایک ادنیٰ کرشمہ۔

(بقیہ: جب مخلوقات کو تسخیر کرنا ہو)

كَمَا صَلَّيْتَ وَ سَلَّمْتَ وَ بَارَكْتَ وَ رَحِمْتَ عَلٰى اِبْرَاهِيْمَ وَ عَلٰى آلِ اِبْرَاهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ ○ اس ترکیب کے ساتھ صبح عشاء یا عصر کی نمازوں میں سے کسی نماز کے بعد پڑھ لیا کرے۔ مخلوقات میں ہر دلعزیز ہوگا۔ اور ان کو اپنا فرمانبردار پائے گا۔

(ایسے بے مثال باکمال وظائف اور عملیات کیلئے ''کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کتاب پڑھیں)

(بقیہ: مسرت انگیز ازدواجی زندگی کے چھ اصول)

ہوتا۔ اصل میں اس بے رخی کا سبب یہ ہے کہ ان کے نزدیک ازدواجی زندگی اہم ہی نہیں ہوتی۔ دوسری ذمہ داریوں، دوسرے لوگوں، بچوں، والدین اور تفریح کیلئے وہ وقت نکال لیتے ہیں، کیونکہ وہ ان کے نزدیک اہم ہیں۔ وہ ازدواجی زندگی کی قیمت پر زندگی کا کھیل جاری رکھتے ہیں۔ مگر وہ غلطی پر ہیں۔ ان کو معلوم ہی نہیں کہ ازدواجی زندگی بنیادی یونٹ ہے۔ یہ یونٹ جس قدر مضبوط ہوگا اسی قدر مضبوط باقی نظام بھی ہو جائے گا۔

ایک مشہور کہاوت ہے کہ ہم جو بوتے ہیں، وہی کاٹتے ہیں۔ اگر یہ کہاوت درست ہے تو پھر اس میں تعجب کی کیا بات ہے کہ ہمارے زمانے میں اکثر ازدواجی زندگیاں بے مزہ اور ناخوشگوار ہیں۔ ذرا تصور کیجئے کہ اگر ہم اپنے کام کاج پر ازدواجی زندگی جتنی توجہ اور وقت صرف کریں تو اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ اس سوال کا جواب بس یہ ہے کہ ''ہم بھوکے مرجائیں گے'' ڈاکٹر پال پیرسال کا کہنا ہے کہ انہوں نے اپنے کلینک میں پانچ ہزار سے زیادہ جوڑوں کے امتحان سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ کام، نیند اور ایسی ہی دیگر مصروفیات کے بعد جو وقت بچتا ہے اس کا بھی عام جوڑے صرف ایک فیصد حصہ اکٹھے گزارتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس صورت میں مسرت انگیز ازدواجی زندگی حاصل نہیں ہوسکتی ہے۔

(5) محبت کی تکنیک اپنایئے: اکثر میاں بیوی شکایت کرتے ہیں کہ ان کے درمیان ہم آہنگی کا فقدان ہے۔ جنسی امور سمیت کسی معاملے میں بھی وہ ایک دوسرے سے ہم آہنگ نہیں۔ ان لوگوں کیلئے مشورہ یہ ہے کہ وہ محبت کی تکنیک استعمال کریں۔ یہ تکنیک دوسرے کی بات سننے، جائزہ لینے، تصدیق کرنے اور ہمدردی کرنے سے عبارت ہے۔ اپنے ساتھی پر روزانہ کم سے کم ایک بار یہ تکنیک آزمایئے۔ یہ سیدھی سی تکنیک ہے۔ چنانچہ اپنے ساتھی کی باتیں توجہ سے سنیے، اس کو بولنے اور زیادہ باتیں کرنے پر آمادہ کیجئے۔ اس کی حرکات کا بغور جائزہ لیجئے۔ ان میں دلچسپی ظاہر کیجئے اور باہمی محبت کی تصدیق کرتے رہیے۔ محبت کے الفاظ دہرانے سے وقت ضائع نہیں ہوتا بلکہ ان کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

(6) انتظار میں مت رہیے: ہم سب اچھے دنوں کے منتظر رہتے ہیں۔ ہم اس دن کی آس لگائے رہتے ہیں جب سب مسئلے حل ہوجائیں گے۔ ہم خوش حال اور فارغ البال ہوں گے۔ چاروں طرف بہار کا سماں ہوگا اور پھول ہی پھول کھل اٹھیں گے۔ مگر ایسا دن کبھی نہیں آتا۔ دنیا کا اپنا چلن ہے۔ وہ خود کو ہماری خواہشوں کے مطابق نہیں ڈھالا کرتی۔ اپنی روش پر قائم رہتی ہے۔ لہٰذا ہمیں اچھے دنوں کا انتظار چھوڑ کر ہمارے پاس جو وقت ہے اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہیے۔ اکثر جوڑے پیار و محبت کے لمحوں کیلئے تین باتوں کا انتظار کرتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ بچے سو جائیں، وہ خود بیڈ پر جانے کیلئے تیار ہوں اور تیسرے یہ کہ کرنے کیلئے کوئی اور کام نہ ہو۔ ظاہر ہے کہ ایسا وقت مشکل سے ہی ہاتھ آتا ہے۔ پھر اس کا انتظار کیوں کیا جائے؟ ہرگز نہیں، وقت ہمیشہ ہمارے پاس موجود نہ رہے گا۔ ہم وقت کو ابدی سمجھتے ہیں۔ یہ خطرناک فریب ہے، وقت تو مٹھی میں بند ریت کی طرح ذرہ ذرہ کر کے نکلتا چلا جا رہا ہے۔ اس کو تھام لیجئے، موجودہ لمحے سے ہی فائدہ اٹھایئے۔

جنسی الجھنوں کا حل خود ازدواجی زندگی میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ آپ تخلیقی انداز میں پرخلوص کوشش کریں تو مسائل کا حل مل جائے گا۔

ڈاکٹر پال پیرسال کا مشورہ یہی ہے اور وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ جس قدر ممکن ہو جنسی امور کے نام نہاد ماہرین سے دور رہیے۔ ہمارے عہد کی ازدواجی زندگیوں کو سب سے زیادہ ان لوگوں نے ہی خراب کیا ہے۔ حال ہی میں مجھے ہسپتال جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں ایک کمرے کے سامنے ایک جوڑا ایک دوسرے کا ہاتھ تھامے کھڑا تھا، دونوں کے چہرے خوشی سے دمک رہے تھے۔ وہ کارل اور لیز ا تھے۔ ''کیسی بیت رہی ہے؟'' میں نے پوچھا۔ ''ہم مزے میں ہیں۔'' کارل نے جواب دیا۔ ''ہم چچا کی عیادت کیلئے آئے تھے تو یہاں بھی چلے آئے۔ یہ وہی کمرہ ہے ناں جہاں ہم کو دوسرا موقع ملا تھا۔''

☆☆☆

(بقیہ: اپنے بچے کا حوصلہ بلند رکھیں)

''مرضی'' کے مقابلے میں ''حوصلہ'' کمزور ہوتا ہے: بچے کا حوصلہ اس کی مرضی کے مقابلے میں بے حد کمزور ہوتا ہے۔ وہ ایک ایسے نازک پھول کی طرح ہوتا ہے جس کو بڑی آسانی سے توڑ کر پامال کیا جاسکتا ہے۔ حوصلے کا تعلق ہوتا ہے ذاتی قدر و قیمت پر۔ انسانی فطرت میں یہ خصوصیت بڑی نازک ہوتی ہے۔ اگر آدمی کا مذاق اڑایا جائے یا اسے مسترد کیا جائے تو حوصلہ مجروح ہو جاتا ہے۔ اب یہاں پر پھر ایک سوال یہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے کہ آخر کون سی ترکیب اختیار کی جائے کہ حوصلہ بھی برقرار رہے اور مرضی کو بھی ڈھال لیا جائے؟ یہ کام معقول حد بندی کے ذریعہ سے پایۂ تکمیل کو پہنچ سکتا ہے اور یہ حد بندی محبت کے ذریعہ سے کی جانی چاہیے۔ بچے کو یہ احساس کبھی نہ دلایا جائے کہ وہ بے کار یا فضول ہے یا بے وقوف اور بدصورت ہے یا وہ گھر والوں کے لیے ایک بوجھ ہے۔ بچے کی قدر و قیمت پر اگر اس طرح کا کوئی حملہ کیا جاتا ہے تو وہ بڑا تباہ کن ہوتا ہے۔ بچے سے یہ کبھی نہ کہنا چاہیے کہ ''تم کتنے گندے ہو'' یا یہ کہ ''تم اپنی بہن کی طرح اول کیوں نہیں آتے؟'' یا یہ کہ ''جس دن سے تم پیدا ہوئے ہو ہم سب کے لیے ایک مصیبت بنے ہوئے ہو'' اس بات کو ایک بار پھر نوٹ کر لیجئے کہ بچے کے حوصلے کو پست کیے بغیر اس کی مرضی کی تشکیل کرنا ہمارا مقصد ہے۔

(بقیہ: فاقوں سے بھرپور زندگیاں)

دو چار ہوئے ہیں۔ آج پرخوری ہی تمام امراض کا سبب ہے اور اگر فاقہ کیا جائے تو اس کے فوائد واضح ہوتے ہیں۔ یروشلم کے ڈاکٹر یوف گون مشہور ماہر یہودی ہے، جو مبلغ بھی ہے اور معالج بھی۔ وہ علاج فاقہ سے کرتا ہے۔ ان جیسے امراض کا تعلق غذائی بدپرہیزی سے ہے۔

شوگر	(Diabetese)
دل کے امراض	(Heart Diseases)
معدے کے امراض	(Stomach Diseases)
دماغی امراض	(Mental Diseases)

جدید سائنس اب فاقے کی طرف مائل ہوئی ہے جبکہ حضور اکرم ﷺ کی زندگی، صحابہ کرام، اہل بیت اور اولیاء عظام کی زندگیاں فاقے سے لبریز ہیں۔ مگر دوسری طرف ان کا جہاد، علمی کارنامے، تبلیغی کوششیں دیکھی جائیں تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ دراصل جس چیز کو آج ہم نے عار سمجھا ہمارے اسلاف نے اس کو اپنا کر دنیا اور آخرت میں عزت اور مقام حاصل کیا۔ افسوس آج اسی چیز کو کافر اپنا کر دنیا میں نفع لے رہا ہے لیکن مسلمان محروم ہیں۔ یعنی منکرین قرآن و اسلام، دین کے فوائد لے رہے ہیں اور حاملین قرآن و اسلام اس سے محروم ہیں۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹین بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاءاللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیرضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیرضروری بال اور جُھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیرمحرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔